معیوبین او ټولنه

معیوبین او تولنه

لیکوالان:
دپلوم انجنیر محمد هاشم رهین
محمد سرور عزیزی
جلات خان حکمتی

PROPERTY OF
ARIC
Established
1989

ژباړن:
محمد داؤد وفا

۱۳۷۸

د کتاب نوم	:	معیوبین او تولنه
لیکوالان	:	دپلوم انجنیر محمد هاشم رهین
		محمد سرور عزیزی
		جلات خان حکمتی
ژباړن	:	محمد داؤد وفا
خپروونکې	:	د اریك د کرځنده کتابتونونو اداره
کمپوزکوونکی	:	امان الله رفیع
د خپریدو کال	:	۱۹۹۹/۱۳۷۸
د چاپ ځای	:	پیښور

PROPERTY OF
ARIC
Established
1989

بسم الله الرحمن الرحيم

اريك له دوو كلونو راهيسې د افغانستان بېلا بېلو ولايتو ته د ګرځنده كتابتونو د لېږلو پروګرام جوړ كړی دی؛ ګرځنده كتابتونونه د اوسپنيزو صندوقونو په بڼه جوړ شوي، د هېواد په يوه برخه كښې په يوه ځانګړي ځای كښې اېښودل كېږي، د سيمې خلك راځي كتابونه په امانته توګه اخلي، لولي يې خپلو شااوخوا نالوستو كسانو ته يې اوروي، بيا يې بېرته راوړي او په بدل كښې يې بل كتاب اخلي او په دې ترتيب په سيمه كښې د كتابتون ټول كتابونه لوستل كېږي او بيا دا ګرځنده كتابتون يوې بلې سيمې ته وړل كېږي.

موږ هڅه كړې دې كتابتون ته داسې كتابونه راغونډ كړو چې له يوې خوا يې ژبه ساده او اسانه او له بلې خوا د خلكو د استفادې او ارتياوړ خبرې او مطالب ولري او له دوی سره د دوی په روان ژوند كښې عملي مرسته وكړي، لكه د كرنې، لاسي كارونو، چرګانو روزنې او نورو چارو كښې.

موږ په دې ترڅ كښې د اسروي هم كوو چې خلك نورو كومو آثارو او كوم ډول موادو ته اړه لري، چې په دې لړ كښې مو د دوی ګڼې غوښتنې او د ارتيا وړ مواد لست كړل خو متأسفانه په دې برخه كښې مو كتابونه ونه موندل چې د دوی په

ګرځنده کتابتونونو کښې يې ځای پر ځای کړو.

د دې تشې د ډکولو له پاره مو يو کال وړاندې "يو نو چا" ته وړاندیز وکړ چې مالی مرسته وکړي او مونږ د دې ګرځنده کتابتونونو له پاره په خپله يو شمېر د اړتياوړ کتابونه چاپ کړو او د خلکو غوښتنو ته په خپل لاس د عمل جامه ورواغوندو. هغوی زمونږ وړاندیز ومانه او يو موټی پیسې يې راکړې. مونږ د دې له پاره چې کار سیستماتیك او بنه ګټور شي دې کار ته د تهیې يوه ډله و ټاکله چې هم زمونږ د اداړې غړی پکښې دي او هم د هېواد يو شمېر مجرب او له دې کار سره علاقمند لیکوال او مؤلفین. چې په ګډه به کار کوي، د اړتیا وړ کتابونه به يا په خپله او يا د هغو لیکوالو په وسیله چې په ټاکلې موضوع کښې تخصص او مهارت لري، تهیه کوي او د کتابونو د پلانګذاری، تهیې، چاپ او وېش ته د چمتو کېدلو ټول پړاوونه به يې په ګډه پر مخ بیايي. دا ډله د افغانانو له خواخوږې میرمن نانسي دوپړې، حبیب الله رفیع، سر محقق زلمی هېواد مل، حسین فخری، محمد فهیم رحیمیار او محمد رفیع څخه جوړه ده.

مونږ د هېواد په کلیو، باندو او بناروتو کښې د ګرځنده کتابتون له ټولو ګرانو لوستونکو څخه هیله کوو چې خپلې اړتیاوې، غوښتنې او پوښتنې راولېږي او دهېواد له ټولو پوهانو او عالمانو څخه هیله لرو چې په دې لاره کښې را سره مرستې شي څو په دې برخه کښې له بنه نه بنه کتابونه وړاندې کړای شو!

په درنښت

"د اریك ګرځنده کتابتونونو اداره"

فهرست

سرليك	مخ
سريزه	۱
معيوبيت څه ته وايي؟	۴
د معيوبيت ډولونه	۵
بيارغاونه	۲۰
د بيارغاونې قسمونه	۲۲
د معيوب له پاره د کار موندنه	۲۹
هغه کارونه چې يو سړی يی تر سره کولای شي	۳۱
د کارموندنې لارې چارې	۴۲
د معيوبينو کورنۍ او ټولنه	۴۶
اجتماعی فعاليتونه	۶۰
د معيوبو ماشومانو له پاره د ښوونځی امکانات	۶۹
د ټولنې د خلکو د صحی وضعې ښه کول	۷۶

د اریک د ګرځنده کتابتونونو د خپرونو لړۍ

پرله پسې نومره ۲۰

PROPERTY OF
ACKU
8002

سریزه

معیوبین د ټولنې لویه برخه ده. په افغانستان کښې د تر سره شوې سروې په اساس له ۳ تر ۴ فیصده خلك ډیر معیوب دي چې روغتیاته اړه لري. دا خلك په بیلا بیلو علتونو معیوب شوي دي.

په هېواد کښې شل کلنه جګړه او پر خلکو باندې د هغې مستقیمې او غیر مستقیمې منفي اغیزې د معیوبیت لوی دلیل ګڼل کیږي. باید وویل شي چې ځینو خلکو مستقیماً په جګړه کښې د وجود غړي او حواس له لاسه ورکړي او یو شمېر یې د صحي او ټولنیزو مرستو له نشتوالی - چې دا هم د جګړو له امله وي - معیوب شوي دي.

زمکنې ماینونه په هېواد کښې د جګړو پاتې شوني وو، د دغو ماینونو له امله هم د هېواد ډیر خلك یا وژل شوي او یا هم معیوب شوي دي. د واکسینونو او پوره خوړو نشتوالی د معیوب توب نور د لیلونه دي. د معیوبینو د فیصدی او د معیوبتیابه په اړه لنډ معلومات پورته ذکر شول.

د معیوبیت لویو علتونو د یو شمېر اقداماتو د تر سره کولو اړتیا را منځته کړې چې د دغه اقداماتو په مرسته باید د معیوبیت مخنیوی وشي او په ترڅ کښې

يې د افغانستان په ټولنه کښې د معیوبینو د روغتیا لپاره عملی چارې تر سره شي.

د موجودو امکاناتو په مرسته او د خلکو په خبرو لوبه د معیوبیت مخنیوی، د کورنیو ستونزې لرې کړي.

د معیوبیت د مخنیوي او د خلکو د خبر ونې تر څنګ د معیوبینو بیا رغاونه ډېر ارزښت لري.

د معیوبینو په دویم ځلي روغتیابه هغوی د دې وړ شي چې په خپل ژوندانه کښې پخپله په ځان متکي وي.

د کورنیو او ټولنې د اوږو بار به نه وي او په ټولنیزو چارو کښې به برخه من وي.

د هیواد په فعلی شرایطو کښې چې دولتی سیستم له حده زیات متضرر شوی. د معیوبیت د مخنیوی او د معیوبینو د روغتیا لپاره د دولت له خوا د مرستو برابر ول او د عملي چارو تر سره کول مشکل کار ښکاري، ځکه نو غیر دولتی خیریه مؤسسو او د ملګرو ملتو پر مختیایي پروګرام په دې اړه کار پیل کړی دی.

د افغان معیوبینو هر اړخیز پروګرام چې د ملګرو ملتو د پر مختیا یې پروګرام له پنځو برخو یوه برخه ده او د C.D.A.P (سی، ډی، ای، پي) په نامه یادیږي د نورو غیر دولتي خیریه مؤسسو په مرسته د معیوبیت د مخنیوي او د معیوبینو د بیا روغتیا لپاره په افغانستان کښې کار کوي.

لکه چې له نامه یې څرګندیږي دا یو هر اړخیز پروګرام دی او د معیوبیت د ټولو ډولونو چې په وروسته مخونو کښې به شرح شي- په اړه د ماشومانو، ښځو او نارینه وو لپاره کار کوي.

دا پروګرام هڅه کوي چې د موجودو امکاناتو په مرسته خلك وپوهوي. د اړتیاووله پېژندنې، د معیوبینو روغتیا او حتی د اړتیا وړ نورو ډلو په ځانګړي ډول ښځو او ماشومانو ته پاملرنه را واړوي.

دا دفتر هڅه کوي چې په ټولنه کښې موجود امکانات منظم کړي اود

اړتیا په صورت کښې د معیوبینو بیا روغتیا، د بیچاره ښځو او ماشومانو لپاره د امکان تر حده نور منابع او امکانات برابر کړي.

د افغان معیوبینو هر اړ خیز پروګرام په ۵۸ ولسوالیو او د تخار، بدخشان، بغلان، کندز، سمنګان، بلخ، جوزجان، لوګر، وردګ، غزنی، کندهار، فراه، هرات د ۱۲ ولایتونو په مرکزونو کښې کار کوي.

سي، ډي، ای، پي پر پورتنیو ولسوالیو او ولایتونو سر بیره په کابل کښې هم ځینی هغه مؤسسې - چې د معیوبینو په اړه کار کوي- تمویلوي، دا موسسه غواړي چې په راتلونکې کښې په بامیان کښې هم د معیوبینو، ماشومانو او ښځو لپاره کار وکړي.

لومړی برخه:

معیوبیت څه ته وایي؟

تاسو په خپله ټولنه کښې وینئ چې ډیر شمیر خلك په بیلا بیلو بڼو معیوب دي. کېدای شي ځینې خلك یو لاس، دواړه لاسه، یوه پښه او یا دواړه پښې نه لري. یا دا چې د ځینو خلکو یو یا دواړه لاسونه کمزوري وي، یا یې یوه پښه لنډه او په حرکت کولو کښې ستونزې لري تاسې به دا هم وینئ چې یو شمېر خلك د ملا په خوځولو کښې ستونزې لري او یا یې ملا غیر عادي وي، یا هم ځینو کوچنیانو او لویانو ته په اوربدلو او خبرو کولو کښې ستونزې راولاړې شوې وي. ځینو خلکو به خپلې سترګې له لاسه ورکړې وي. دا ډول خلك د معیوب په نامه یادیږي. یعنې هغه کار چې عادي خلك له ستونزو پرته تر سره کولای شي معیوب یې د اجرأ توان نه لري.

معیوبیت په پورتنیو مثالونو کښې نه شي خلاصه کېدای او اوږدې څېړنې ته اړه لري، مور او تاسې وایو چې معیوبیت په ټولنه کښې د خلکو د اغیز د کموالي سبب ګرځي او ځینې وختونه د ټولنیز اغیز مخنیوی کوي.

مور او تاسې داسې انګیرو چې ټولنه مور جوړه کړې او همدا مور یې غړی یو، خو زیات شمېر معیوبین داسې فکر کوي چې زمور لپاره معیوبیت نه بلکې ټولنې او خلکو ستونزې را منځته کړې دي. د دې لپاره دوی دا دلیل وایي چې که خلك له معیوبینو سره منفي چال چلند غوره نه کړي او د دوی اړتیاوې و پېژني نو داستونزې به له منځه لاړې شي.

د بېلګې په توګه هغوی وایي چې که چېرې د کورونو او ودانیو د جوړولو په وخت د معیوبینو اړتیاوو ته پاملرنه وشي معیوبینو ته وړکارونه ورکړای شی او د دوی له مخې هغه ستونزې لیرې کړای شي چې دوی ورسره په ورځني ژوندانه کښې مخ دي، نو د دوی د ژوندانه ډېرې ستونزې به رفع او یا بیخي له منځه لاړې شي.

په هر حال په دواړه حالتونو کښې معیوبیت داسې یوه ستونزه ده چې د ټولنې او پخپله د معیوبینو لپاره ستونزې را منځته کوي. او دا له دې امله چې ټولنه له معیوبینو جوړه او معیوبین د ټولنې برخه ده.

د معیوبیت ډولونه

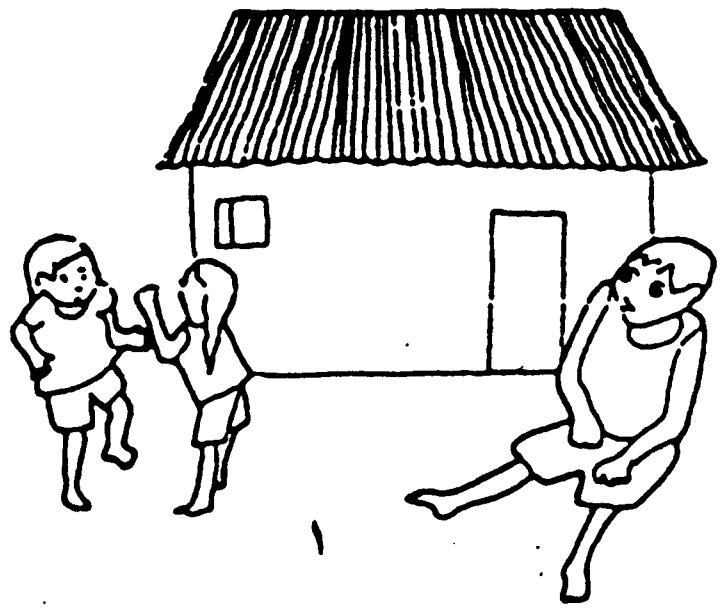
په تېرو مخونو کښې ستاسې په چاپېر یال کښې د موجو د معیوبیت په اړه له مثالونو سره یو ځای په لنډه توګه اشاره وشوه، خو مخکښې تر دې چې د معیوبینو د بیا روغتیا او د هغې د ډولونو په اړه خبرې وکړو ښایي معیوبیت ښه وپېژنو، په لاندې کرښو کښې به د معیوبیت د اوو (۷) پېژندل شویو ډولونو په لړ کښې تاسې ته څرګندونې وکړو.

د ځینو معیوبینو د پېژندنې په برخه کښې د معیوبیت پرځای د ستونزې (مشکلات) کلمه کارول شوې ده.

حرکی یاد خوځېدو ستونزې:

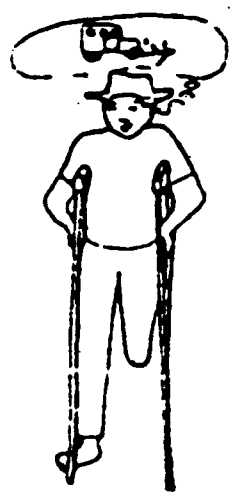
هغه څوک چې د خپل بدن د غړیو د خوځولو راخوځولو وسه نه لري هغه له خپلو لاسونو، مټو او پښو استفاده نه شي کولای.

کیدای شي یو څوک د پولیو او یاد کومې بلې ناروغۍ له امله د پښو د خوځولو او غځولو نه محروم وي او پښې یې شخې او کمزورې وي.



۱

کېدای شي يو ځوک د خپلې يوې يا دواړو مټو او يادیوې او يادواړو پښو د يوې برخې د نشتوالی له امله له حرکي ستونزو سره مخ وي. (لومړی، دويم او دريمه نومره عکسونه وګورئ)



۲

کیدای شي د يو چاملا او يا پوښتې شخې او درد کوي، داسې خلك هم حرکي ستونزې لري.

۳

ځینې خلك د زیږېدو له وخته حرکي ستونزي لري او کیدای شي د ناروغو او ټکرونو په ترڅ کښې

٤

ځینو ته داوړ ستونزې پیدا شوې وي.(۴ تصویر وګورئ) همدارنګه حرکي ستونزې د عمر د زیاتوالی له امله هم منځته را تلای شي.

په ملا او پوښتیو کښې د ناروغۍ له امله هم دا ډول حرکي ستونزې راولاړېږي. جنګونو او زمکنیو ماینونو هم خلك معیوب کړي چې په پای کښې ورته حرکی ستونزې پیدا کیږي.

هغه خلك چې حرکی ستونزې لري له روغو خلکو سره څرګند توپیر لري. د بدن د غړیو بدرنګي او یا د غړیو د یوې برخې او یا ټولو غړیو کموالی هم ناروغان له روغو خلکو جدا کوي.

هغه خلك چې حرکي ستونزې لري کیدای شي په خوراك، سپورتي

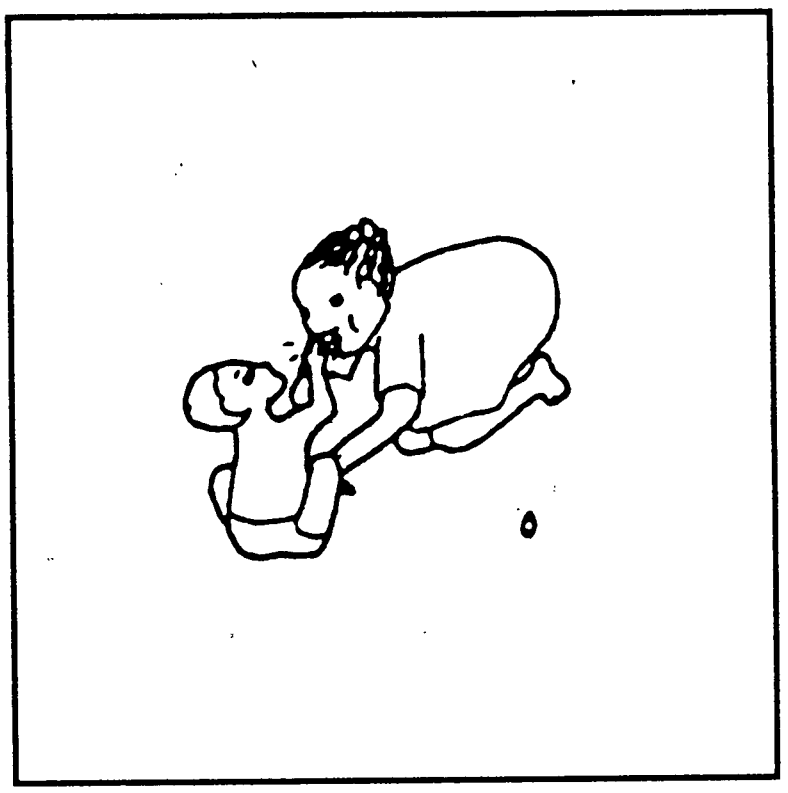
کارونو، څښلو، کالیو، تللو او ناسته ولاړه کښې ستونزې ولري.

که چېرې معیوب شخص په حرکت کولو کښې ستونزې لري او د هغه لپاره وسیلې او حل لارې ونه لټول شي کیدای شي سلوکي ستونزې ورته ایجاد شي. د بیلګې په توګه: که چیرې د یوه معیوب د ستونزو لپاره د حل لاره او یا داسې یوه وسیله و نه لټول شي چې د ده حرکي ستونزې پرې حل شي، کیدای شي نوموړی له یو بل چا مرسته وغواړي او د ده دا کار به دی د خپل ځان پر ځای پر نورو متکي کړي چې دا پخپله د ده د خپګان سبب ګرځي.

کیدای شي دا موضوع د دې سبب شي چې هغه کارونه چې نوموړی یې تر سره کوي، تر سره نه شي کړای.

د لیدلو ستونزې:

څینې خلك په لیدلو کښې ستونزې لري، کیدای شي دا ډول خلکو خپلې سترګې د ناروغۍ له امله له لاسه ورکړې وي.



۵

-کیدای شي ړوند زیږیدلی وي، تاسو به لیدلي وي چې د څینو ماشومانو سترګې له وړوکوالي پردې لري.(۵ عکس وګورئ)

-کیدای شي څینو خلکو د ویټامن اې د لږ والي له امله سترګې له لاسه ورکړې او یا کمزورې وي.

-کیدای شي د څینو خلکو سترګې روغې ښکاري خو لیدل پرې نه شي کولای.

-کیدای شي د څینو خلکو سترګې په ماین الوتو اَو یا په کوم بل شي له

منځه تللې وي لوړيا د شوی خلك سر بيره پر دې چې په ليدلو کښې ستونزې لري کيدای شي په تلې، حرکت، خوراك، څښاك، د بشوونځی تلې، زده کړې، د کالیو په اغوستلو، لمبلو او د ځان په پاکوالی کښې هم ستونزې ولري.

که چېرې دغو خلکو ته د لارې تلې، خوراك، څښاك، کالیو اغوستلو او لامبلو زده کړه ورنه کړای شي کيدای شي پرنو رو ډاډه شي او دا کار په څرګنده توګه د دوی د خپګان سبب ګرځي.

پر دغه ډول ځينو کارونو د برلاسي نه لرل معيوب شخص له خپلې ټولنې ليرې ساتي. د بېلګې په توګه که داسې يو شخص چې په ليدلو کښې ستونزې لري په خپل کلی او چاپېريال کښې په لاره تلې نه شي کولای په واده او نورو ټولنيزو مراسمو کښې ګډون، نشي کولای.

دغه ډول اشخاص بايد د روغو خلکو په مرسته پوهه تر لاسه کړي او د ټولنې خلك بايد د دوی له ستونزو خبروي او مرسته ورسره وکړي چې يا خو ددوی ستونزې بيخي له منځه يووړل شي او يا لږ تر لږه کمې کړای شي.

د اوريدلو او خبرو کولو ستونزې:

ځينې خلك په خبرو کولو او ځينې بيا په اوريدلو کښې ستونزې لري. او يا په بشپړ ډول نه خبرې کولای شي او نه اوربدل.

ځينې ماشومان داسې زيږي چې له لومړي سره اوربدل نه شي کولای او نه هم د خبرو کولو هنر له نورو زده کولای شي. ځينې بيا داسې وي چې د زيږېدو له مهاله يې داوربدنې قوه کمزورې وي، مورو پلار يې داسې انګيري چې ګوندی ماشوم په بشپړ ډول کوڼ دی ځکه نو ورته پاملرنه نه کوي چې په پای کښې په خبرو کولو کښې ورته ستونزې پيدا شي.

ځينو خلکو بيا د اوربدنې حس په پېښو کښې له لاسه ورکړی وي.

ځينو بيا د اوربدنې حس په چاودنه او يا له حده د زيات لوړ غږ له امله

با يللى وي.

هغه خلك چې د اوربدنې او خبرو کولو په ستونزو اخته وي له نورو خلکو سره په افهام او تفهيم کښې توپير لري.

د افهام او تفهيم مانا داده چې خلك يو له بله سره په خبرو او مطلب وپوهيږي.

خلك د خپلو نظرياتو، ضروریاتو او احساساتو دوینا لپاره یو له بله سره مفاهمه کوي، ټول خلك غواړي چې خپل فکرونه، ضرورتونه او احساسات یو بل ته ووایي.

خلك په لاندې ډولونو افهام او تفهيم کوي:

یو سړی خبرې کوي، بل یې اوري او په مطلب یې پوهيږي.(٦عکس وګورئ)

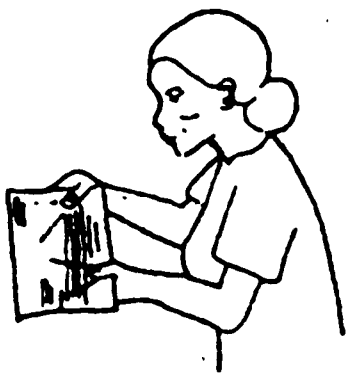
٦

-یو سړی د لاس مخ او جسم په خوځولو څرګندونې کوي او بل پرې پوهيږي(اووم انځور وګورئ)

٧

-یو سړی څه لیکی او بل یې لولي. (اتم انځور وګورئ)

زیات خلك پورته ټول روشونه د افهام او تفهيم لپاره استعمالوي خو له خبرو کولو او اوریدلو ډیره ګټه اخیستل کیږي.



٨

له دې امله هغه خلك چې د خبرو کولو او اوریدلو ستونزې لري له خپلې کورنۍ او ټولنې سره هم په افهام

او تفهيم کښې ستونزې لري.

دا ډول خلك په ښوونځی او يانوې زده کړه کښې هم ستونزې لري. همدا رنګه دا ډول خلك په خپلو منځو کښې څه نا څه پوه شي خو، لکه چې وويل شول له کورنۍ او ټولنې سره په ستونزو اخته وي.

هغه خلك چې د خبرو کولو او اوريدلو ستونزې لري د دوی د ستونزو د له منځه وړلو لپاره څو لارې شته:

۱-د اشارې ژبه چې ډير وخت د داسې خلکو تر منځ استعماليږي. دا ډول ژبه د لاس، مخ او جسم د خوځولو په ترڅ کښې را منځته کيږي.

د دغه ژبې ستونزه په دې کښې ده چې ټول هغه خلك چې دا ډول ستونزې لري پرې نه پوهيږي او نه ترې ټول خلك ګټه اخستلای شي.

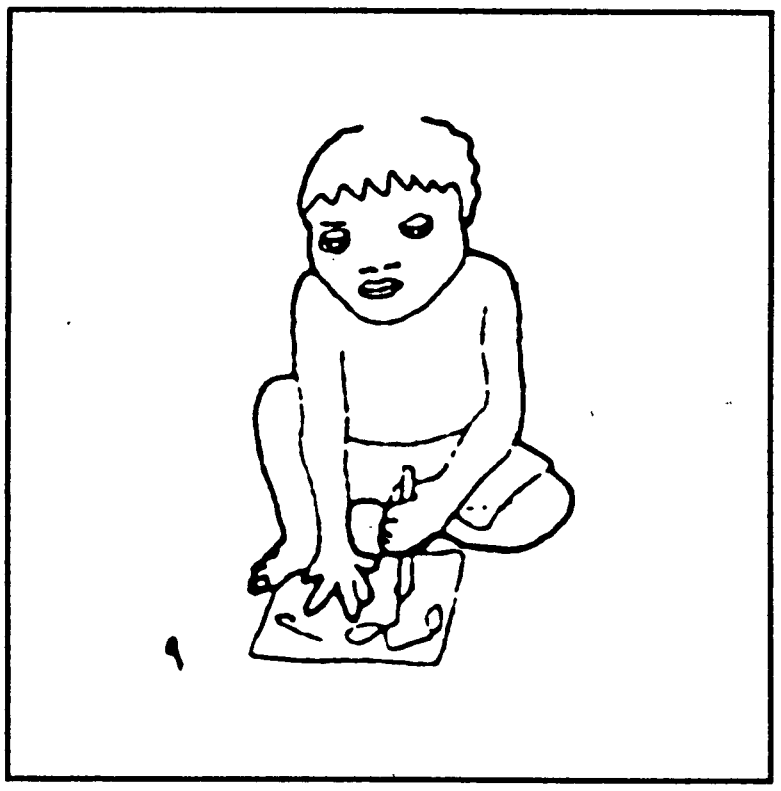
۲-دا ډول ناروغانو ته د ليك لوست زده کړه. دا ليك د اشاري ژبې يوه برخه ده چې توري يې د ګوتو په ځانګړيو اشارو را منځته کيږي.

که چيرې داسې خلك چې په خبرو کولو او يا اوريدلو کښې ستونزې لري، اشاري ژبه زده کړي او يا لږ تر لږه په مروجه الفبا و پوهيږي، کتاب او د نورو خلکو ليکونه لوستلی شي.

د يادونې وړ ده چې د دغه ډول ستونزې درفع کولو لپاره بايد چې خلك دا شارو ژبه زده کړي چې له معيوبينو سره پرې افهام او تفهيم وکړي.

د زده کړې ستونزې.(ذهني معيوبين):

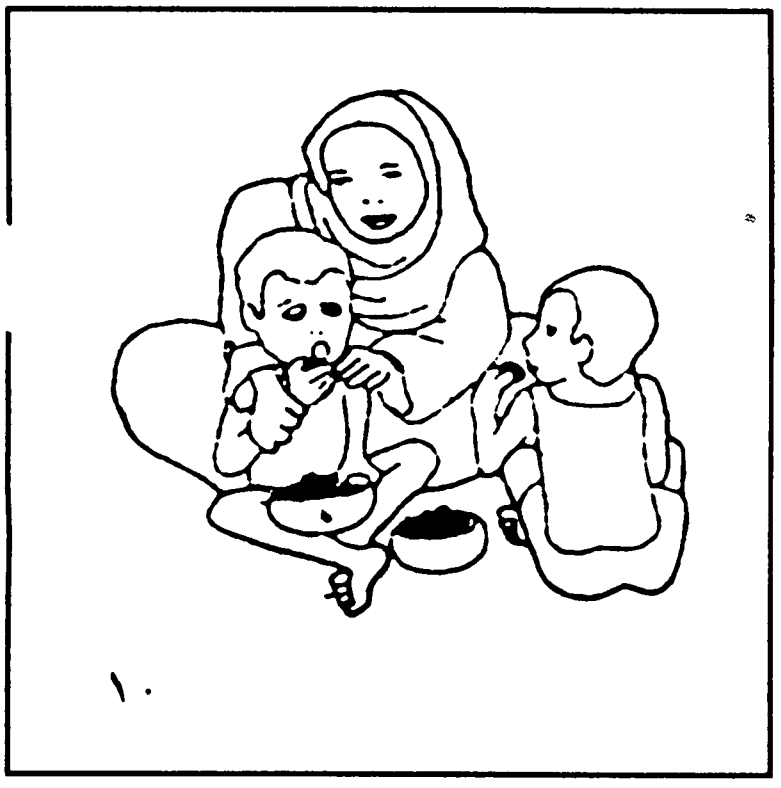
هغه خلك چې په زده کړه کښې ستونزې لري د خپلو همسنو خلکو په پرتله ورو وده کوي او يا کيدای شي د دوی وده په ټپه ودريږي. له دې امله هغه ماشوم او يا غټ چې زده کړه نو روته ښيي د لږ عمره خلکو په څېر له ځانه چال چلند کوي. کيدای شي د خپل هم سنه کس وړتيا ونه لري.(۹عکس وګورئ)



۹

د زده کړې ستونزې له ذهني ناروغۍ را منځته کیږي. ذهني ناروغي له ببله ببلو ناروغیو او سرته دور پیښو ضربو او ستونزو له امله را منځته کیږي. دا ناروغي له زیږیدو مخکې او وروسته دواړه حالتونو کښې پیدا کیدای شي.

ځینې کوچنیان د ځینو نورو په نسبت د نویو شیانو په زده کړه ډېر وخت نیسي. دا ډول کوچنیان د زده کړې ډېر مهال او ډیرې مرستې ته اړه لري.



۱۰

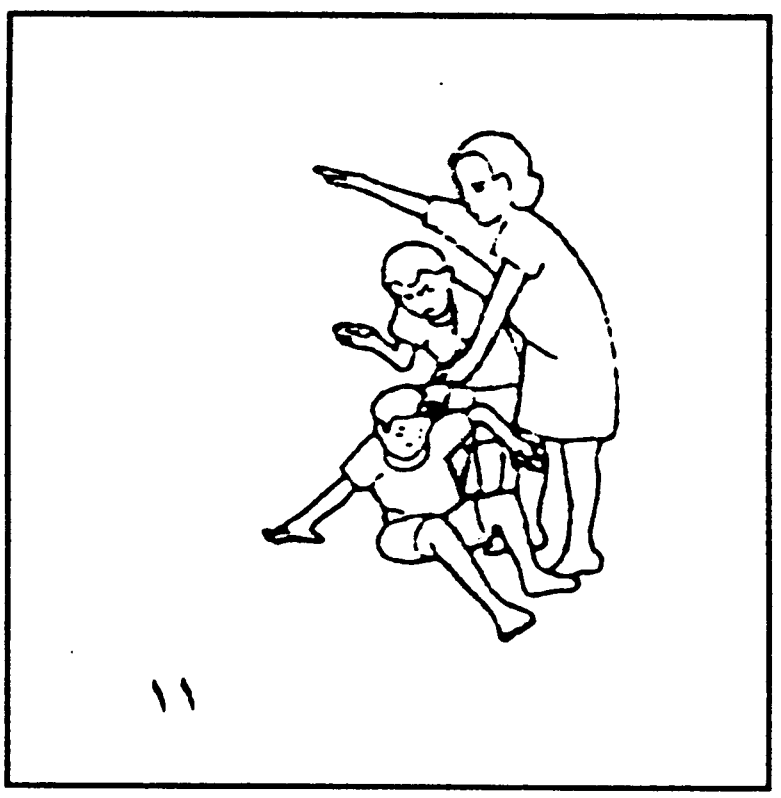
دا خلك او خصوصاً هغه ماشومان چې دا ستونزې لري کیدای شي په پوهیدنې، اوربدنې، لیدنې، بویونې، روزنې، اړیکو او د ده په خواو شا کښې د را پیښدونکیو پیښو په اړه ستونزې ولري.(لسم عکس وګورئ)

لکه چې وویل شول دا ډول ماشومان او لویان ډیر کار او زیارته اړه لري تر هغې چې له ببلا ببلو لارو نوي څېزونه و پېژني.

داسې ډېرې لارې چارې موجودې دي چې له ماشوم سره د چارو په زده کړه کښې مرسته کولای شي.

د بيلگې په ډول:

-د داسې کارونو تر سره کول چې ماشوم يې ليدلی او اوريدلی شي.



-له ماشوم سره د هغه د چاپيريال ياد هغه لپاره کيدونکی کارونه او يا هغه کار چې ماشوم يې پخپله تر سره کوي په باب څېړنه او خبرې کول.

-له ماشوم يالوی سړي سره يو ځای کارنه کول.(وګورئ يوولسم عکس)

-هغه کارونو ته هڅونه چې ناروغ يې د بل چاله مرستې پرته تر سره کولای شي.

له پورتنيو څېړنو دا څرګندېږي چې دا ډول لويان او واړه د کورنيو او ټولنې مرستې ته اړتيا لري او بايد چې نوي څيزونه او کارونه ورو ښوول شي.

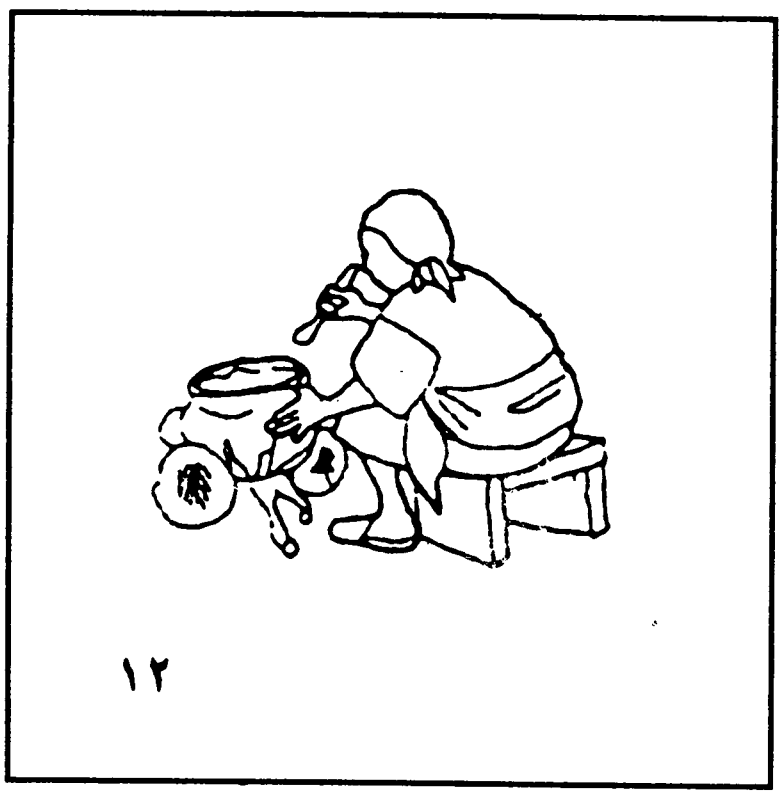
د کورنۍ او ټولنې خلك بايد دا ډول ناروغ ته د زده کړې په وخت کښې حوصله ولري او دا کار به د دې سبب شي چې ناروغ پخپله خپل کارونه تر سره کړای شي. د ټولنې او کورنيو پر اوږو به نه وي بار او په هر کار کښې به برخه اخيستلای شي.

حسي ستونزې ياد لاسونو، پښو او د بدن د ځينو برخو بې حسي. کيدای شی ځينې خلك په لاسونو، پښو او ملا کښې حرکي ستونزی ولري خو بې حسه نه وي. خو ځينې خلك داسې هم شته چې سر ببره پر معيوبيت د بی حسی ستونزه هم لري.

ځینې خلك بیا داسې هم شته چې لاسونه او پښې یې روغې جوړې خو بې حسه وي. کیدای شي ځینو خلکو د ناروغۍ له امله د لاسونو او پښو حس له لاسه ورکړی وي، د حس نشتوالی معیوبیت را منځته کوي. هغه ناروغي چې د لاسونو، پښو او یا د وجود نورو برخو د بې حسۍ باعث ګرځي په درملو سره له منځه تللی شي. که تداوی وشي ناروغ به جوړ شي د لاسونو او پښو بې حسي به تر ډېره له منځه لاړه شي او یا به یې د لا ډېرېدومخه ونیول شي. که د چا ناروغي اوږده وي په درملو سره د لاسونو او پښو تللی حس بیا نشي خپلولای.

که څوك د جذام په ناروغۍ اخته وي کیدای شي د بدن ځینې غړي یې بې حسه شي. کیدای شي یو چا درد (ضربه) لیدلي وي د پښو او لاسونو حرکي او حسي ستونزې یې له همدې امله وي که د دغه ډول کارونو مخنیوی وشي ستونزې به لرې شي.

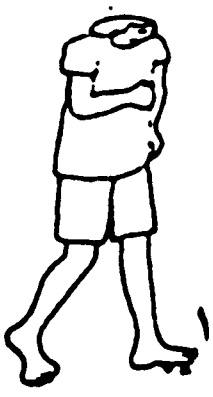
مخکې مو د دې په باره کښې خبرې وکړې چې څنګه کولای شو د ډېرې بې حسۍ مخه ونیسو خو هغه خلك چې د پښو، لاسونو او یاد وجود د نورو برخو بی حسي لري احتیاطي تدابیروته اړه لري چې په لنډه توګه لاندې لیکل کیږي:

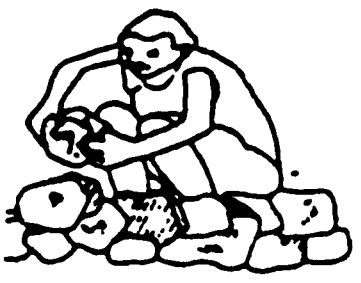


۱۲

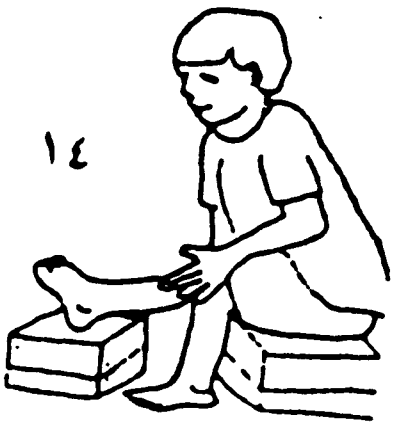
-هغه څوك چې د لاسونو بې حسي لري د لویو او کلکو شیانو په انتقالولو د هغه لاسونه ټپی کیږي باید ډېر احتیاط وکړي(۱۲ عکس وګورئ)

-هغه څوك چې د لاسونو بې حسي لري، لاسونه سیځلی هم شي. د بدن د بې حسه برخې پوستکی د روغې برخې په نسبت ژر


١٣



سوځيږي ځکه نو هغه تودوخه چې حسي برخه نه سيځي بې حسه برخه زر سيځي ځکه بايد چې ډېر احتياط وشي. دا ډول ناروغ بايد د خپلو لاسونو او پښو د ټپونو ځارنه وکړي چې جوړ شي او لوی نه بڼي.(١٣-١٤-١٥ او ١٦ عکسونه وګورئ)


١٤

١٥

١٦

١٧

که څوك له خپلو ټپې لاسونو استفاده کوي. د شيانو زور ورټپونه لويوي او ژوروي نو بڼايي چې احتياط وشي.(١٧-١٨ عکسونه وګورئ)

١٨

١٩

که څوك په زخمي پښو تلې کوي د زمکې سطح او فشار زخمونه غټ او ژوروي.

بڼايي د تلې په وخت کښې ډېر احتياط وکړي.(١٩-٢٠-٢١ عکسونه وګورئ)

٢٠

٢١

هغه څوك چې په لاسونو او پښو کښې حس نه لري کيدای شي سترګې يې هم بې حسه وي.(٢٢ عکس وګورئ)

٢٢

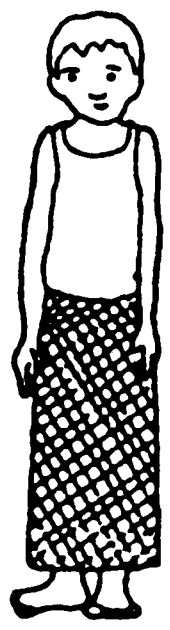
هغه وخت چې سترګو ته صدمه ورسيږي اوښکې ترې بهيږي او د سترګو رنګ سور کيږي، که چېرې د

سترګو صدمې دوا مداري شي سړی رندوی. ښايي چې ډېر احتياط وشي. د دې لپاره چې د سترګو د سوروالی او وچوالی مخه ونيول شي بايد چې تر ممکن حده د سترګو ځېرمې وخوځول شي په توده هوا کښې بايد دا ډول خلك څو ځلې ځېرمې و خوځوي او سترګې بايد څو ځله پاکې شي. (۲۳ عکس وګورئ)

ميرګي:

ميرګي يوه داسې ناروغي ده چې د حملې په څېرپه سړي راځي او په ورځني ژوندانه کښې د کارونو مخه نيسي.(۲۴-۲۵ عکسونه وګورئ)

۲۲


۲۵

۲۴

دا ناروغي په اعصابو پورې اړه لري چې ځينې خلك يې ژر ژر او ځينې يې بيا کله کله تر حملې لاندې راځي.

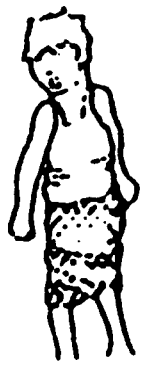
هغه څوك چې دا ناروغي لري دکار کولو پر وخت ناڅاپه کار بس کړي سترګې يې لاره وباسي. مطلب دا چې له کنټرول پرته يو طرف ته متوجه کيږي ځينې وخت د سترګو ځېرمې نه خوزيږي- کيدای شي ځينې خلك غير عادی حرکات وکړي د مثال په توګه شوندې او لاسونو پر له پسې غير عادی خوځوي.

هغه څوك چې سخت او ډېر ميرګي لري د حملی پر وخت په زمکې لويږي له حملې مخکې معمولاً کومه نښه نه ښکاري. کيدای شي چغې و وهی يا په لومړي سر کښې د ناروغ بدن شخ او وروسته سسيږي.

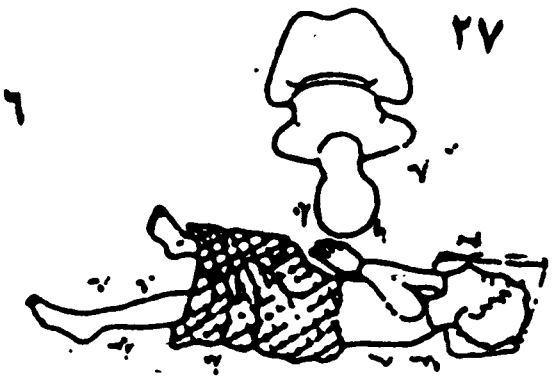
هغه معيوبين چې مېرګي لري په يوازې او ډله ييزو کارونو کښې ستونزې لري کورنی او ټولنه بايد د دغه ډول خلکو ستونزې درك کړی، مرسته ورسره وکړي

چې ورځنی ژوند په عادي ډول تېرکړي.

کورنۍ او ټولنه باید په دې پوه شي چې هغه څوک چې د میرګي حمله پرې راځی د ده شاو خوا خلك او یا لیدونکي ارام او ونه ویریږي. دوی دې ناروغ په یو محفوظ ځای کښې ویده کړي او د سرك او اور په څېر له خطری ځایونو دې وساتي او یو قات شوی څادر دې د هغه تر سر لاندې کړي.(۲٦ عکس وګورئ)

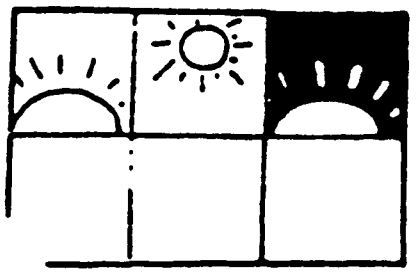


۲٦



۲۷

د ناروغ د کالیو تڼۍ دې خلاصې کړای شي په ډډه دې څملول شي چې ژبه یې له خولې راووزی او یا یې د خولې اوبه په اسانه ووزي او په آسانۍ تنفس وکړای شي.(۲۷ عکس وګورئ)



۲۸

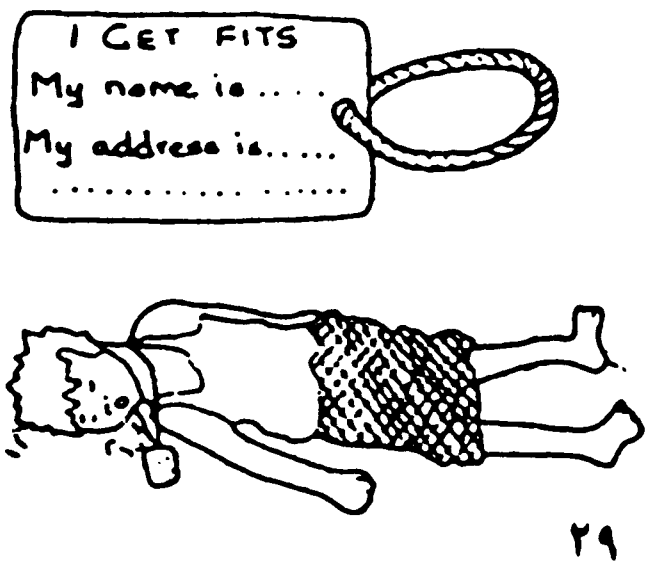
هغه وخت چې د ناروغ حملی پای ته ورسي تر څنګ یې کښېنئ او وې نا زوئ. د حملې پر وخت د ناروغ په خوله کښې د خوراك څښاك څه ورنه کړئ. دواهم ورنه کړئ او د وجود د غیر عادی حرکاتو مخنیوی یې مه کوئ دا ډول د ناروغ په پوستکی هم څه مه ږدئ.

دا ډول خلك درملوته اړتیا لري او باید چې ډاکټر ته لاړ شي، خپل درمل باید په ټاکلي وخت وخوري.

که چېرې ناروغ بې سوا ده وي د دواخور لود وخت یاد ساتنه وروښایئ هغه جدول چې په عکس کښې ورکړای شوی دی له ناروغ سره د دواخورلو د وخت په ټاکنه او ساتنه کښې مرسته کولای شي.(۲۸ عکس وګورئ)

ځینې وخت چې ناروغ ځانله له کوره راووزي حمله پرې راځي، دغه وخت باید تاسې پوه شئ چې په ناروغ د میرګي حمله راغلې. د دې لپاره چې

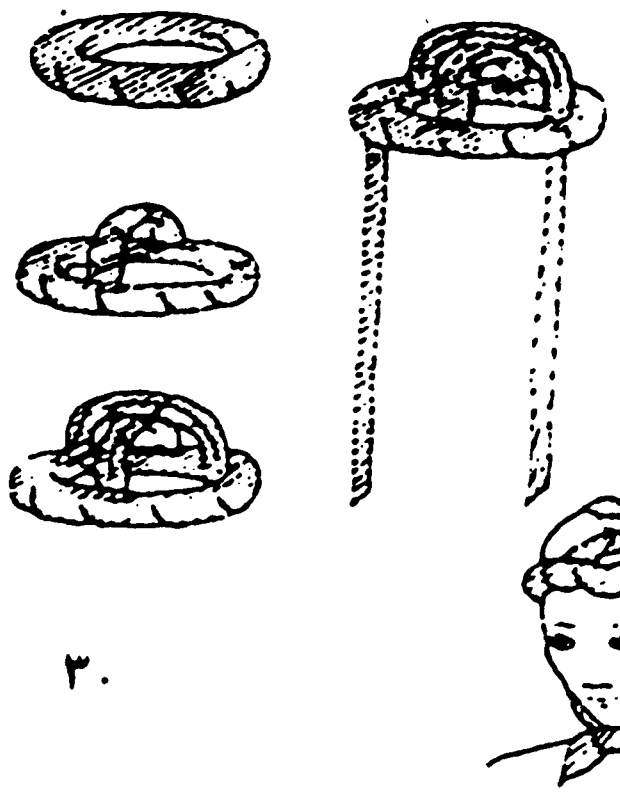
ټول خلك د ده له ناروغۍ خبر شي باید د ده په غاړه کښې یو وړوکی کارت وځړول شي او دده له پټې سر بیره باید د ده ناروغي هم په کښې ولیکل شي.(۲۹ عکس وګورئ)



۲۹

ناروغ ته ووایاست چې په پوړۍ، ونه او یالوړځای ونه خیژي له اور او اوبوهم باید ځان لیرې وساتي.

په ځینو خلکو چې دا حمله راځي په زمکه د لوبدو په وخت یې سر زخمي کیږي د دې کار د مخنیوی لپاره ورته تاسې یوه خولۍ جوړه کړئ. دا خولۍ باید له کلك او ډبل توکر نه جوړه شوې وي.(۳۰ عکس وګورئ)



۳۰

عجیب وغریب یا حیرانوونکی سلوک:

ځینې خلك په سلوکي و ضعیت کښې له نو رو سره توپیر لري. د داسې خلکو برخور د له اوله داسې نه وي، بلکې وروسته یې تغییر موندلی وي.

د داسې خلکو برخورد شاید چې د عصبي ناروغۍ له امله بدل شوی وي.

ځینې مهال د بدو پېښو او شکنجو له امله سړی دماغي ناروغي پیدا کوي

او له دې امله يې برخوردهم عجيب او غريب وي.

-کيدای شي سړی پوه نه شي چې ناروغ دی او د ده د ناروغۍ له امله د ټولنې او کورنۍ څومره خلك متاثره دي.

په لومړي سرکې ناروغ وار خطا او تشويش ناك ښکاري او ورسره داسې هم وي چې هغه کارونه چې ده له ناروغۍ مخکې سرته رسول له ناروغۍ وروسته هغه نه شي کولی همدا رنګه کيدای شي له ژوندانه سره لړه مينه لري.

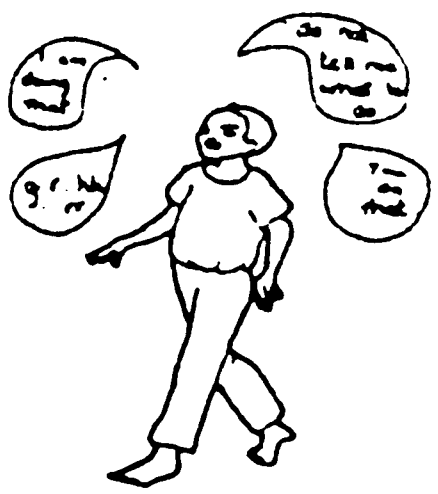
-شايد چې د دا ډول ناروغ خبرې غير عادي وي بې ارتباط او خوشی تشې خبرې وي او ښه خوب نه شي کولای.

-کيدای شي دا ډول خلك د نورو خلکو له خبرو ژر خپه کيږي او د نورو خبرې په خپل ذهن کښې غلطې تعبير وي.

-کيدای شي ځينې وخت داسې خبرې هم وکړي چې تاسې پرې پوه نه شئ

-کيدای شي بې ضرورته په لاره روان او په يو ځای ارام نه کيږي او پريشانه ښکاري.(۳۱-۳۲ عکسونه وګورئ)

۳۱

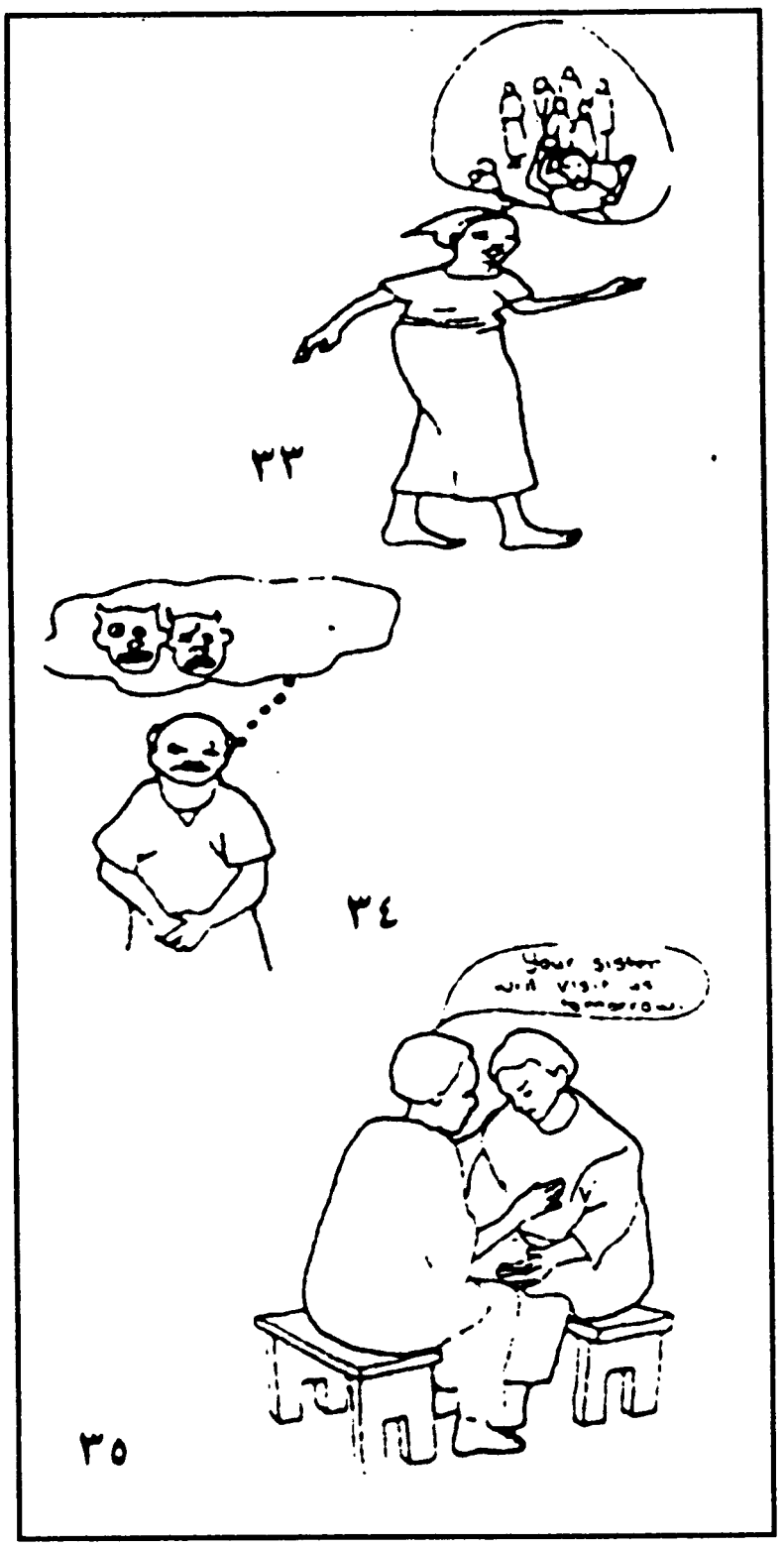


۳۲

کيدای شي خپل ځان يو مهم او لوړرتبه کس وګڼي، مثلاً ځان صدراعظم، رهبر او يا داسې شخص ګڼي چې مخکښې مړ شوی وي.

کله چې د ناروغ ناروغي سخته شي کيدای شي په خپل خيال داسې څه ووينې چې پکې ځای (محل) نه وي.(۳۳-۳۴ عکسونه)

دا ډول خلك درملواو ډاکټر ته اړتيا لري بايد چې ډاکټر ته يووړل شي



د داسې خلکو درمل باید په ټاکلی وخت ورکړای شي او له نرم روش نه ورسره کار واخیستل شي. له داسې سړي سره نرمې او پستې خبرې وکړئ پاکوالي او ضرورتونو ته يې پاملرنه وکړئ.(۳۵ عکس)

له پورته ذکر شویو معیوبینونو پرته نور معیوبیتونه هم شته چې عام نه دي خو معیوبو خلکو ته يې په ورځني ژوندانه کښې مشکلات ایجاد کړي دي: لکه:

-هغه معیوبیتونه چې د تنفسي ستونزو له امله را منځته کیږي.

-هغه معیوبیتونه چې د سینې د درد له امله را منځته کیږي.

-هغه معیوبیتونه چې د الکولو د څښلو او د مخدره موادو د استعمال امله منځته راځي.

-هغه معیوبیتونه چې له بدې تغذیې رامنځته کیږي (بده تغذیه دې ته وایی چې سړی پرله پسې لږ غذایي مواد خوري.)

-هغه معیوبیتونه چې د ټشواو ډکو متیازو د بې ځایه ساتنې له امله را منځته کیږي.

-او هغه معیوبیتونه چې د شوندو او خولې له بد شکلی نه را منځته کیږي.

د معیوبیت پېژندنې او د کورنۍ او ټولنې د لارښوونو او مسولیتونو په باب

خبرې وشوې. اوس بايد په دې پوه شو چې دا ټول معيوبيتونه او معيوبين بيارغاونې ته اړه لري اوس نو بايد د بيارغاونې او د ډولونو په اړه يې خبرې وکړو:

بيا رغاونه:

د معيوبينو بيارغاونه دې ته وايي چې د هغوی په ورځني ژوند کښې محدوديتونه او ستونزې لرې کړای شي. يا په بله وينا: د معيوبينو په ځان ډاډه کونې لپاره د وسيلو برابرول او د زده کړې بېلا بيلو لارو چارو ته بيارغاونه وايي: د معيوبينو بيا رغاونه عموماً په (۴) برخو کښې خلاصه کيږي. چې لاندې به په لنډه توګه درو پېژندل شي.

فزيکي بيار غاونه:

د بدن د مختلفو غړيو بيا روغتيا، پياوړتيا او ياد بدن د غړيو د نشتوالي په وخت کښې د مصنوعي غړيو او وسيلو د دی لپاره برابرول چې په ورځني ژوندانه کښې د معيوب ستونزې لرې شي او ياله منځه يوړل شي دې ته فزيکي بيار غاونه وايي.

د مثال په توګه:

د يوه داسې معيوب لپاره د پلاستيکی پښې جوړول چې خپله اصل پښه يې غوڅه شوې وي.

يا د يوه ضعيف او دردمن سړي لپاره د دووبغلي امساکانو برابرول يا د امساپيد اکول او د معيوب په کلي او چاپيريال کښې هغه ته د تلګ راتلګ لارې چارې ښوول.

يا د يو يا دواړه لاسو او يا د يوې يا دواړه پښو بيارغاونه او يا د کورنې تمرين فزيو تراپي او جراحي عملياتو په وسيله د ملا درد او حرکي ستونزو له منځه وړل په دې ډول سړي کښې د دې وړتيا و مومي چې له خپلو لاسونو استفاده وکړي؛ په لاره لاړشي او په فزيکي کارونو ناسته، ولاړه، تلګ را تلګ کښې ستونزې

ونه لري.

فزيکي بيارغاونه په لومړی سر کښې تر سره کيږي او دا ځکه چې ناروغ فردي او اجتماعی چارو، تعليم او تربيې او د وظيفې سرته رسولو ته آماده کوي.

له اجتماعي نظره بيارغاونه:

له اجتماعی نظره بيارغاونه دې ته وايي چې يو څوک د ورځني ژوندانه په ټولو چارو کښې په خپل ځان ډاډه وي او د کورنۍ او ټولنې په کارونو کښې فعاله برخه واخلي. د واده او جنازې په مراسمو کښې له کورنۍ سره د مرستې او د کور دننه په زراعتي چارو کښې پوره برخه ولري.

د تعليم او تربيې له نظره بيا رغاونی:

ځينی وختونه د بيار غاونې دا برخه د اجتماعي بيارغاونې په برخه کښې خلاصه کيږي ځرنګه چې تعليم او تربيه ډېره مهمه ده ځکه نو دلته په جدا ډول وليکل شوه.

د تعليم او تربيې له نظره بيارغاونه باسواده کيدلو، مکتب ته تلګ، د روغو شاګردانو د عالی تحصيلاتو سرته رسولو ته وايي.

هغه ماشومان چې حرکي ستونزې لري له تخنيکی وسايلو او فزيکي بيارغاونې نه وروسته په عادي مکاتبو کښې شاملېږي او خپل درس او تعليم ته ادامه ورکوي، خو ځينې ماشومان چې د ړوندالی، خبرو کولو، اوريدلو او ذهني ناروغتيا لري، په لومړی سرکښې مکتب ته د اماده ګی ضرورت لري، په دويمه برخه کښې داسې معلمينو او همصنفيانو ته اړتيا لري چې له دا ډول ماشومانو سره په مفاهمه کښې ستونزې ونه لري او په مشکل يې وپوهېږي.

ځينې وختونه دا ډول ماشومان په يو ګروپ يا يو صنف کښې خاصې زده کړې ته ضرورت لري. همدا رنګه ځينې لويان هم سواد، زده کړې او تعليم ته ضرورت لري.

په هر حال معیوبین د ټولنې د نورو افرادو په څېر باسوادی او تعلیم او تربیې ته ضرورت لري.

د کار او وظیفې له نظره بیارغاونه:

- شاید ځینې معیوبین به له فزیکی اړخه جوړ شوي وي. بعضې به اجتماعي مشکلات نه لري او په کارونو کښې به هم برخه اخیستلای شي.

ځینې معیوبو کسانو به له تعلیم او تربیې ګټه اخیستي وي. خو سوال دا دی چې دا ډول اشخاص به کار او وظیفه پیدا کړای شي او کنه؟

ځینو خلکو به د خپل ژوندانه مشکلاتو ته په پاملرنه یو مناسب کسب یاد کړی وي او یا به یې له معیوبتوب مخکښې کسب زده وي چې د معیوبتوب په وخت کښې به یې یاد معیوبیت او یا د مالي لګښت د نشتوالي له امله نه شي تر سره کولی.

په هر حال معیوبین د ټولنې د نورو وګړو په څېر کار کولو ته ضرورت لري او باید چې د خپلې کورنۍ لپاره یو عاید ولري.

د بیارغاونې د ښې پلو اړخونو په اړه په ځانګړي ډول له اجتماعي، تعلیم او تربیې او د کار او وظیفې له نظره د بیارغاونې په اړه به په راتلونکو مخونو کښې مفصل معلومات تاسې ته وړاندې شي.

د معیوبو اشخاصو بیارغاونه له ښې پلو لارو او قسمونو تر سره کیږي:

د بیارغاونې قسمونه (د بیارغاونې لارې):

بیارغاونه په لاندې څلورو طریقو تر لاسه کیدای شي:

د مؤسسو په مرسته بیارغاونه:

ځینې موسسې خپلې ډېرې او یا ټولې مرستې په یوه مؤسسه، یا مرکز او یا یوه کور کښې معیوبینو ته تهیه کوي. دا موسسې د یو مرکز په څېر د یوه ولایت

يا په ملی سطحه د ټولو معیوبینو لپاره لکه په فزیکي او ذهني معیوبیت اخته ماشومانو سره مرستې.

دا مؤسسې د بستري ناروغانو او یا د هغه معیوبینو لپاره چې بسترته ضرورت نه لري خدمت کوي.

په ځینو مواردو کښې ځینې مؤسسې هغه ماشومانو ته چې د خبرو کولو او اوریدلو ستونزې لري په مرکز کښې دا شاروژبه ورزده کوي.

هغه بیارغاونه چې له مؤسسې بهر ترسره کیږي:

PROPERTY OF ACKU

دا بیارغاونه داسې ده چې:

الف: د بیارغاونې متخصصین په محیطي، اجتماعي، حرفه یي او تعلیمي مسایلو کښې چې د معیوبیت د مخنیوی لپاره له ځایي خلکو سره لازم وي محلی لارښوونکو ته مشوره ورکوي.

ب: ځینې وخت متخصصین له مؤسسې بهرون وزي او له معیوبینو سره د هغوی د بیارغاونې لپاره په کاله کښې مستقیماً کار کوي.

دا روش بېلا بیل ډولونه لري. مثلاً: په ځینو سیمو کښې دا خدمتونه د ګرځنده صحی تیمونو صحی کیمپونو او یو ورځني کلینیکونو په څېر تهیه کیږي.

ساحې ته د متخصصینو تلګ ډېر قیمتي تمامیږي، ځکه د دې پر ځای چې معیوب خلك د بیارغاونې مرکزونو ته لاړ شي باید متخصصین له یو ځای نه بل ځای ته لاړ شي. خو په ځینو مواردو کښې چې معیوبین د بیارغاونې مرکز ته د تلګ لګښت نه لري، مؤسسات له دې روش نه استفاده کوي.

د ټولنې په سطح بیارغاونه:

دا بیارغاونه داسې ده چې د موسسو کارکوونکي هره ورځ دیو پروګرام

له مخې د معیوبینو کورونو ته ځي او هلته له هغوی سره یو ځای کار کوي. د بیارغاونې په دغه ډول کښې متخصص کار کوونکي په ټول قوت سره د یوې کورنۍ یا ټولنې ایله یو شخص روزلی شي خو د کورنۍ او ټولنې نور خلك د معیوب په ضرورتونو او د هغه دکار په ډول نه پوهیږي.

دا طریقه هم ډېره مشکله ده او پرته له دې یې له معیوب سره د کورنۍ او ټولنې د غړو په برخورد کښې کوم مثبت تغییر نه دی راوستی.

همدا رنګه د بیارغاونې پروسه یوازې په معیوب یا د کورنۍ په یو تن بل غړي پورې اړه مومي.

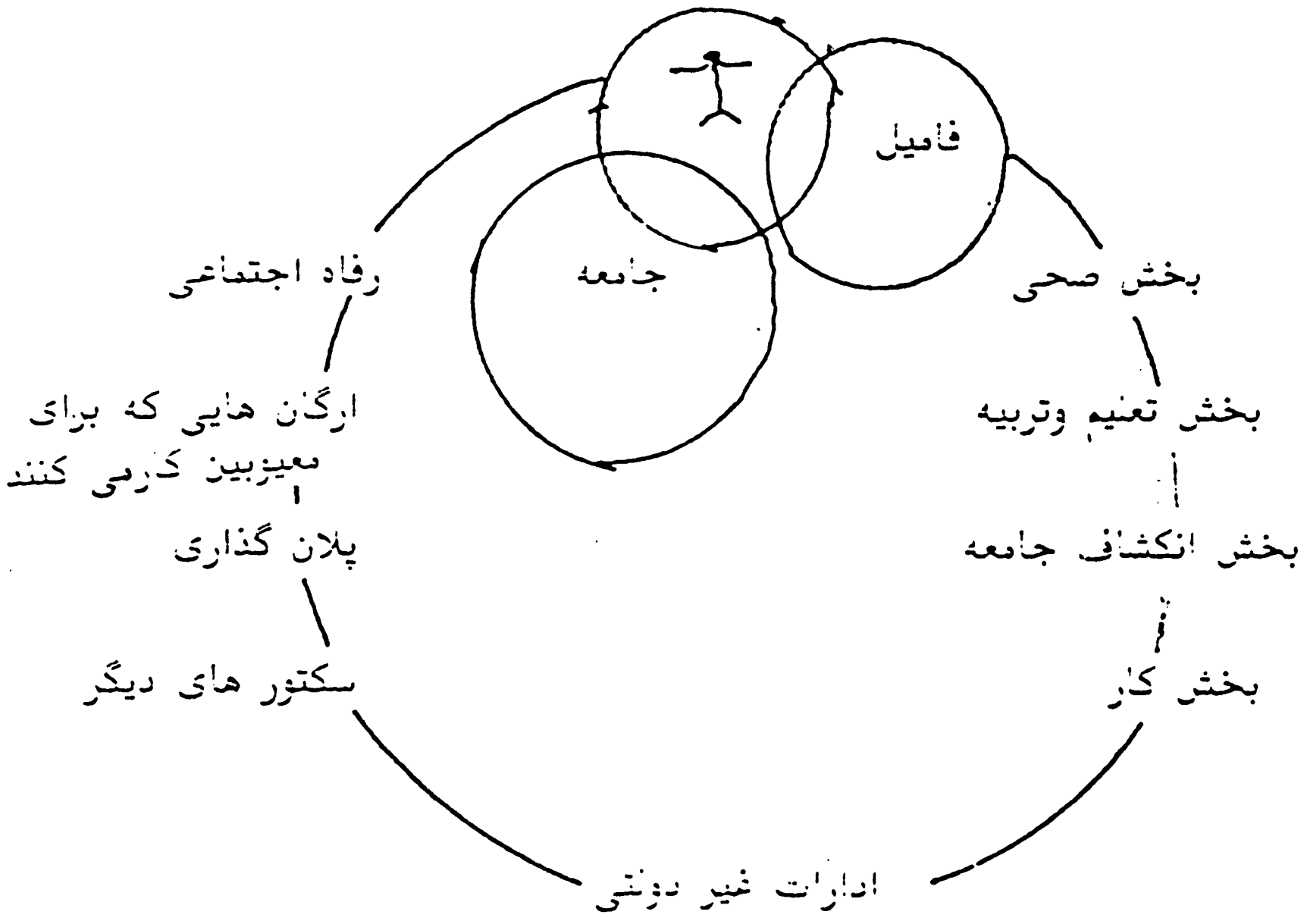
په ټولنه کښې بیارغاونه:

د بیارغاونې دا ډول د سي.بي.آر په نامه یادیږي.

د بیارغونې دا ډول د معیوبینو د مشکلاتو او محدودیتونو د له منځه وړلو لپاره له محلی منابعو او وسایلو نه د معیوبینو، د معیوبینو د کورنیو، د ټولنې د خلکو او د مؤسسو د تخنیکي کار کوونکو په مرسته عملی کیږي.

د بیارغاونې په دغه ډول کښې معیوبینو ته د بیارغاونی مرستې په هماغه ځای کښې تهیه کیږي. دا پروګرام معیوبینو، د هغو کورنیو او د ټولنې وګړو ته د معیوبیتونو او د هغو د بیارغاونې په اړه پوره مهارتونه او معلومات وړاندې کوي. په دغه پروګرام کښې د ټولنې افراد په پلانګذاری، تصمیم نیونه او د پروګرام په ارزیابي کولو کښې ګډون کوي. په ټولنه کښې د معیوبینو د بیارغاونې یا C.B.R (سي. بي. آر) هدف د معیوبو افرادو، د هغوی د کورنیو او د هغې ټولنې ترمنځ چې دوی پکښې اوسیږي متقابله مرسته او انکشاف دی.

د C.B.R (سي. بي آر) کلمه د انګلیسي د Community Based Rehabilitation کلمو له لومړیو تورونه اخیستل شوې چې د ټولنې د بیارغاونې معنی لري.



سي. بي. آر(C.B.R) يا د معيوبينو بيارغاونه په ټولنه کښې ټولې موجودې مرستې له ځانه سره شاملوي.

هغه مرستې چې د مرکزونو او مؤسسه په همکارۍ کيږي په ټولنه کښې د معيوبينو د بيارغاونې لپاره د حياتي پشتوانې يوه برخه ده.

C.B.Rيا په ټولنه کښې د معيوبينو بيارغاونه يوازې د کور او ټولنې په سطح نه بلکې هر اړخيز پروګرام لري.

C.B.R يا په ټولنه کښې د معيو بينو بيارغاونه نه په مؤسسو کښې د معيوبينو بيارغاونه ناليدلي پريږدي او نه يې هم بشړ وي، بلکې هغه مرستې چې د مؤسسو له خوا تهيه کيږي د ژوندانه د يوې برخې په توګه په خپل پروګرام کښې شاملوي.

د مثال په ډول: په لومړۍ مرحله کښې دا کوشش کيږي چې که يو ماشوم د پوليو (فلج) ناروغي لري او پښې يې حرکت نه شي کولای له تمرينونو او د ټولنې او کورنۍ له ساده وسايلو له برابروالی نه په ګټه هغه ته اسانتياوې برابر وي.

که چېرې ضرورت وي، فزيو تراپست، دارتو پيدی ورکشاپ کوونکی او کوم بل متخصص. معيوب د هغه په خپل کاله کښې ګوري. دا کار په دويمه برخه کښې کيږي.

په دريمه برخه کښې که چېرې معيوب جراحي کار ته اړتيا لري او په شاوخوا کښې دا کارنه شي کيدلی نو يې يو مرکزيا شفاخانې ته ور معرفي کوي.

C.B.R يا په ټولنه کښې د معيوبينو بيارغاونه يوه ډيره ارزانه او کم لګښته طريقه ده. په دغه طريقه کښې دا کوشش کيږي د معيوبو اشخاصو د بيارغاونې په پروسه کښې د ټولنې خلك هم سهيم وي. د معيوبينو په وړاندې دوی خپله رويه تغيير کړي، د معيوبينو له مشکلاتو اګاه شي او د معيوبتوب د حادثو مخنيوی وکړي.

د افغان معيوبينو هر اړخيز پروګرام په افغانستان کښې د معيوبينو د بيارغاونې په اړه له دې طريقې نه استفاده کوي.

پورته مو د ځينو معيوبو اشخاصو په معرفی کښې يولنډ مثال ورکړ، د بيارغاونې مرکزونو، کلينيکونو، شفاخانو او دارتوپيدي ورکشاپونو ته د خلکو معرفي ته مراجعه کونه يا مراجعه جوړونه وايي. ځکه نو ضروري ده چې په دې اړه هم معلومات ولرو.

مراجعه سازي:

شايد په ولسوالی، ولايت او يا ستاسې په سيمه کښې نور داسې مراکز موجودوي چې له معيوبينو سره کومك کوي. د دا ډول مراکزو لست لاندې ترتيب شوی بيا هم کيدای شي ستاسې په سيمه کښې داسې مرکز وي چې په دغه لست کښې نه وي راغلی.

صحی مرکزونه:

-د کار زده کړې يا مسلکي مکتب.

-د زراعت مکتب.

-د اجتماعي رفاه سازمانونه.

-د حمايۀ طفل پروګرام.

-د معيوبو اشخاصو مخصوص مکتبونه.

-د معيوبو اشخاصو د زده کړې او د کار د توانايۍ دار زيابۍ مرکزونه.

-عملي شفاخانې.

-د بيارغانې ډيپارتمنتونه.

-د بيارغاونې مرکزونه.

-مذهبي مؤسسې.

-د فزيو تراپۍ مرکزونه.

-د ارتو پيدۍ مرکزونه او يا ورکشاپونه.

-هغه مؤسسې چې قرضه او تخنيکی وسايل ورکوي.

* * *

دغه ډول مرکزونو ته د معيوبينو د بيارغاونې د مرکزونو د کار منډانو له خوا اشخاص معرفي کيږي. که چيرې تاسې په خپله سيمه او ټولنه کښې د معيوبينو د بيارغاونې لپاره د يوه پوره پروګرام مرکز نه لرئ، کولای شئ دغه ډول مرکزونو ته خپل معيوبين ور معرفي کړئ.

کله مو چې يو معيوب سړی وليد، پوښتنه ترې وکړئ چې پروسږ کال يا تر هغه هم مخکښې ډاکټر يا کوم صحی مرکز ته تللی او کنه، که چيرې نه وي تللی ډاکټر ته يې بوزئ که امکان لري له ډاکټر نه پوښتنه وکړئ چې د بيامرا جعې ضرورت شته او کنه که ضرورت وي نو د وخت پوښتنه ترې وکړئ.

اوس د هغو اشخاصو څو مثالونه وړاندې کوو چې په ځينو مواردو کښې د نورو خدماتي مرکزو له خوا ورسره مرسته کيدای شي:

-هغه ماشومان چې په ليدنې، اوربدنې او خبرو کولو کښې مشکلات لري

-هغه خلك چې سترګې يې سرې وي.

-هغه خلك چې له سترګو يې اوبه ځي.

-هغه خلك چې په سترګو کښې يې خاکي رنګه کرښه موجوده وي.

-هغه خلك چې له غوږونو يې اوبه ځي.

-هغه خلك چې عجيب و غريب سلوك يا برخورد لري او له ډاکټر نه يې دوانه وي اخيستې.

-هغه خلك چې لاس وپښې يې بې حسه وي او له ډاکټر نه يې دوا نه وي اخيستې.

- هغه خلك چې لاسونه، پښې او متې يې بدرنګه شوې وي.

-هغه خلك چې هډوکي يې مات وي.

-هغه خلك چې شونډې او خوله يې بدرنګه وي.

-هغه خلك چې زخمونه يې له ډېر وخت راهيسې نه ښه کيږي.

-هغه ماشومان چې ړانده، کانه او ګونګ وي خو خپل ابتدايي تعليم يې سرته رسولی وي او غواړي چې نور تعليم هم وکړي.

-هغه ځوانان او لويان چې د کارد زده کړې لپاره له خپل ځايه بل ځای ته ځي.

-هغه خلك چې نورو مرکزونو ته معرفي کيږي او د ډاکټرانو، متخصصينو او مراکزوله خوا چې ورته د درملو او نورو په اړه کومې لارښوونې کيږي بايد تعقيب شي.

دویمه برخه:

د معیوب لپاره د کارموندنه او کار زده کړه

کارموندنه د معیوبینو د بیارغاونې د پروګرام مهمه برخه ده. د دې پروګرام هدف دا دی چې هر معیوب که نر وي او یا ښځه په کار واچول شي او مرسته ورسره وشي چې که په کوم کسب و کار پوهیږي او یانه پوهیږي. خویې مینه ورسره وي چې لومړی یو کسب زده او بیا په کار پیل وکړي. هغه خلك چې له مخکښې نه په کوم کسب پوهیږي او کار ورته پیدا شي دې ته مستقیمه کار پیلونه وایي خو هغه کس یا کسانو ته چې زده کړه د دې لپاره ور ښوول کیږي چې لومړی یو کسب یاد او بیا په کار پیل وکړي دې ته کار یاري وایي.

په دې برخه کښې لومړی مور هغه بېلا بېل کارونه تاسو ته در معرفي کوو چې یو سړی یې تر سره کولای شي. وروسته به بیا د کار ټاکنه او د زده کړې په مټو دو غږیزو خودلته باید ووایو چې کار موندنه اکثره وخت یوه اندازه مالی لګښت یا پیسو ته هم اړتیا لري.

د کار یا کارموندنې د ګمارنې هدف څه دی؟

کار یو داسې ډول فعالیت ته وایي چې سړی یې د دې لپاره تر سره کوي چې د ځان او نورو لپاره ګټور وي.

هر وخت چې څوك كار كوي، په مقابل كښې يې يو څه بدله اخلي كيداى شي يو څوك پيسې، خواړه، كالي او كور ومومي. يو سړى كولاى شي چې په كاله او يا بهر كښې كار وكړى، هغه كولاى شي يوازې او ياله خپلې كورنۍ سره يو ځاى كار وكړي، سړى كولاى شي چې څو ساعتونه يا ټوله ورځ او يا ټوله شپه كار وكړي. كيداى شي يو څوك په اوونۍ كښې فقط څو ورځې كار وكړي؛ كيداى شي هغه په يو كال كښې څو مياشتې او يا پوره كال كار وكړي. كار او وظيفه د بېلا بېلو خلكو لپاره بېلا بېلې معناوې لري. د مثال په ډول، كيداى شي يو څوك د چرګانو په ساتلو بوخت وي. د ده وظيفه د چرګانو ساتل، د هګيو راټولول او خرڅول دي، خو كيداى شي د يو بل چا وظيفه يوازې د دغو راټولو شويو هګيو خرڅول وي.

۱

۲

يو سړى ولې بايد كار وكړي:

د انسان په ژوندانه كښې كار مهم ځيز دى. له كار پرته ژوند معنى نه لرى. د يو كار په ترسره كولو سړي ته ځان ګټور او ښه ښكاري. هغه څوك چې كار كوي دا ګڼي چې د ځان، كورنۍ او د ټولنې لپاره د مرستې او خدمت وړتيا لري. هر هغه څوك چې كار كوي مزدور ته ورکول كيږي چې د خپلې كورنۍ په ساتنه او پالنه كښې ترې كار اخيستلاى شي. له همدې امله هغه څوك چې كار كوي كورنۍ يې درناوى كوي په دې موضوع بايد كاركوونكي او د هغه كورنۍ دواړه وپوهيږي. (لومړى اودويم شكل)

که یو معیوب سړی په ټولنه کښې دروغو خلکو په څېر کار کوي او له ټولنې سره مرسته کوي، په ټولنه کښې د ده کارته په ډیر ارزښت کتل کیږي. په دې موضوع باید معیوب او ټولنه دواړه پوه شي.

سر بیره پر دې د معیوب سړي لپاره کار کول هغه ته د دې لاره پرانیزي چې له نورو خلکو سره وګوري او اشنا شي. دا کار له معیوب سره هره مرسته کوي ځکه معیوب به د نورو خلکو د ژوندانه او اړیکو په اړه معلومات ولري.

کار د معیوب سړی لپاره داسې لارې چارې برابروي چې خپل استعداد په کار واچوي. همدا رنګه کار کول د انسان ذهن او بدن فعال ساتي او هغه ته وده او پو خوالی ورکوي، کار کول په ډیرو خلکو کښې د معیوبیت د ډېرېدو مخنیوی کوي.

هغه کارونه چې یو سړی یې تر سره کولای شي:

که یو څوک تر روزنې لاندې ونیول شي ډېر کارونه شته چې دی به یې د یوه په تر سره کولو هم د خپل ځان، هم د کورنۍ او هم د هغه ټولنې لپاره چې دی پکښې دی ګټور شي.

هغه کارونه چې یو سړی یې تر سره کولای شي ډیر مثالونه لري، مور یې یو شمېر در پېژنو خو دا خبره هم د یادولو وړ ده چې کورنۍ او ټولنه باید معیوب و هڅوي چې ګټور واقع شي.

دا سړی باید داسې وظیفه ترسره کړی چې د ده دغو ښتنو ځواب پکښې وي. د مثال په توګه دا کولای شي ځینې داسې کارونه تر سره کړي چې د ده د کورنۍ او ټولنې له غوښتنو سره برابروي. لکه د کالیو جوړول، د سامان الاتو تر میم، لاسي صنایع، د خوراک تولید او نور همدا رنګه دا کولای شي په اجتماعی چارو کښې کار وکړي.

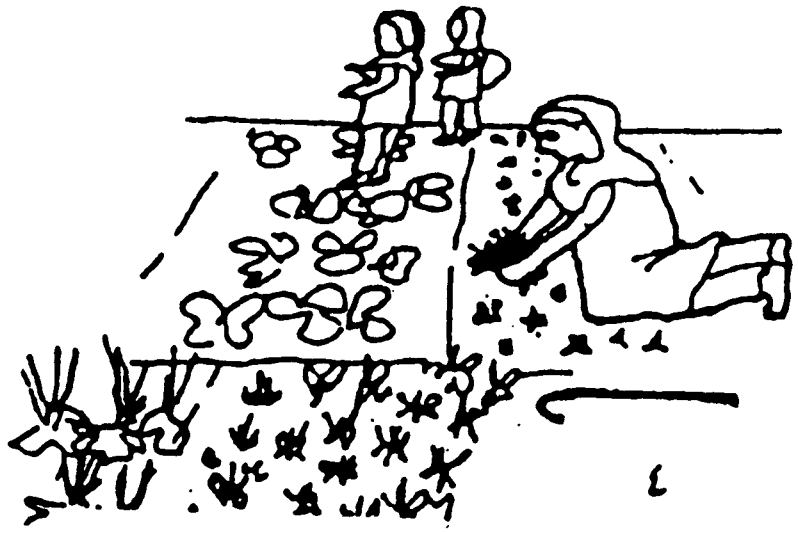
هر معیوب ښځینه وي که نارینه د خپلې مینې او پوهې په خوښه لاندې

کارونه ترسره کولای شي. د بیارغاونې د مرکز کارکوونکي د معیوب سړي لپاره چې د ده تر ښوونې او روزنې لاندې دی، د ده په خوښه له دغو کارونو، یو انتخابوي، ښوونه او مرسته ورسره کوي.

د غذا جوړونه:

کیدای شي د غذا په جوړونې پوره ځینې مربوط کارونه په یو ځای کښې تر سره شي او ځینې یې هېڅ تر سره نه شي. د معیوب لپاره باید په هغو کارونو کښې زده کړه ورکړای شي چې د ده په سیمه کښې دودوي.

د هغو کارونو څو مثالونه وړاندې کوو چې خلك یې په کاله او ټولنه کښې د غذا د تولید لپاره تر سره کوي:



٤

* سابه او میوې:

میوې سابه مهم غذایي مواد دي چې په مختلفو ځایونو کښې کرل کیږي.(۴ شکل وګورئ)

٥

* د کرنې د محصولاتو ځارنه او پالنه هم یو مهم کار دی چې باید له پټیو بېکاره ګیاوې لیرې کړای شي.(۵شکل وګورئ)

٦

*هغه وخت چې نباتات وکرل شي باید چې په منظم ډول اوبه کړای شي.(٦ شکل وګورئ)

*هغه وخت چې نباتات حاصل ته ورسیدل، حاصل یې باید ټول کړای شي. سابه اومیوې دواړه ټاکلی وخت لري چې باید حاصلات یې را

۷

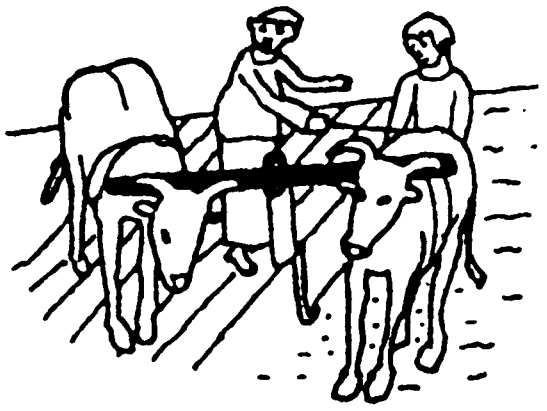
ټول کړای شي.(۷ شکل وګورئ)

واکار هم ډېر ګټور دی او ډېر خلك پکښې مصروف دي یو معیوب کولای شي دا کار په اسانی سره وکړي.(۸ شکل وګورئ)

۸

* د زمکې قلبه کول او کرل:

دا کار سره له دې چې د هریو معیوب لپاره آسانه نه دی خو هغه معیوبین چې په ګرځیدا کښې مشکلات نه لري دا کار کولای شي. که مصنوعی پښه جوړه شوي وي نبه کار کولای شي.(۹ شکل وګورئ)



۹

* د چرګانو ساتنه:

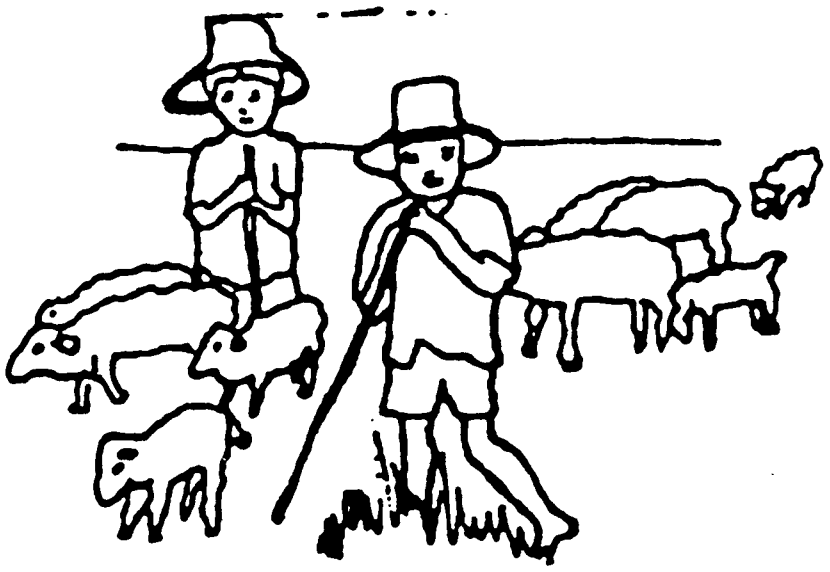
معیوبین کولای شي د چرګانو د ساتنې له لارې نبه غذایي مواد، لکه هګۍ او غوښه تولید کړي او همدا رنګه د دغه موادو له خرڅونې اضافه پیسې لاسته راوړي.(۱۰ شکل وګورئ)

۱۰

* د پسونو ساتنه:

له دې لارې هم غذایي

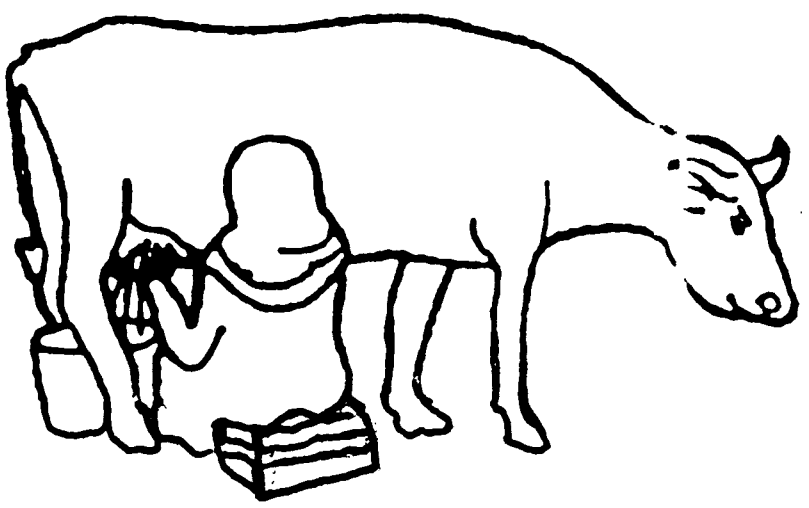
مواد توليديږي او هم يې له خرڅونې پيسې تر لاسه کيدای شي، ځينې معيوبين پسونه ساتي چې له دې لارې يې خپل او د کورنۍ ژوند تأمينوي.(۱۱ شکل)



۱۱

* له غواګانو. د شيدو تر لاسه کونه او ساتنه:

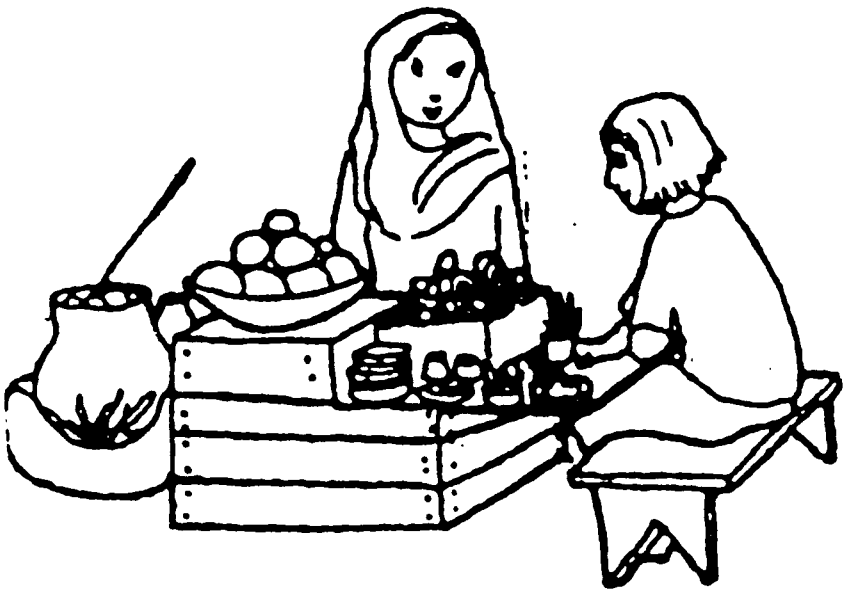
د غوا محصولات، لکه شيدې، مستې، کوچ، غوړي او نور د کورنيو په اقتصاد کښې ستره ونډه لري له همدې امله ځينې معيوبين چې له ټولنې او يا د C.D.A.P له پروګرام نه پور تر لاسه کوی ځانته پرې د شيدو غوا اخلي او ساتي يې(۱۲ شکل)



۱۲

*د خوړو او چښګ د موادو برابرول او خرڅول:

ځينې خلك کولای شي چې خوراکي مواد، لکه پخه ډوډۍ، کچالو، شورنخود او شربتونه جوړ او بيا يې خرڅ کړي. له دې لارې هم د خپلې کورنۍ ژوند تا مينولی شی او دا کار دومره ستونزی هم نه لري.(۱۳ شکل)

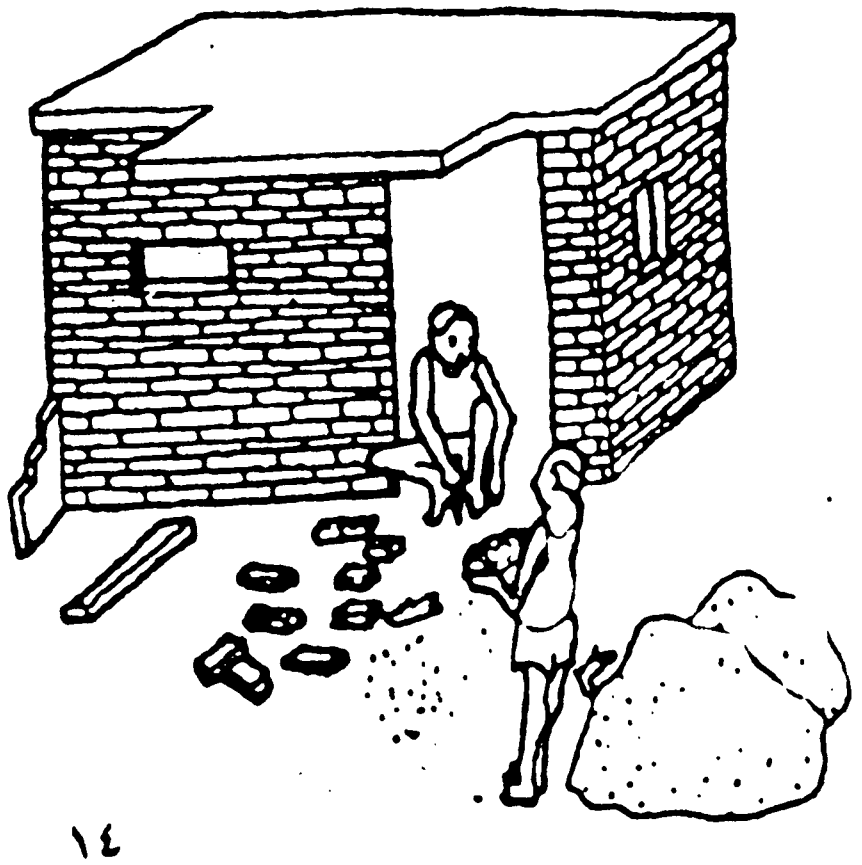


۱۳

* د سامان آلاتو تر مینځ

او جوړول:

زموږ په ټولنه کښې ځینې داسې کارونه تر سره کیږي چې معیوبین کولای شي هغه د خپلې وسې په اندازه زده او په ژوندانه کښې ترې استفاده وکړي.



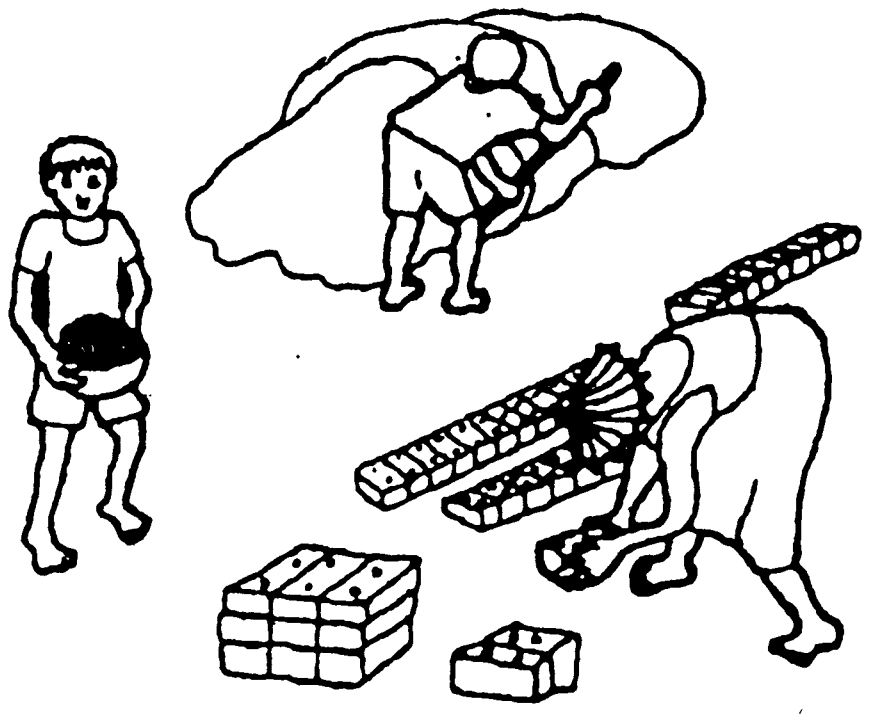
١٤

*معماري:

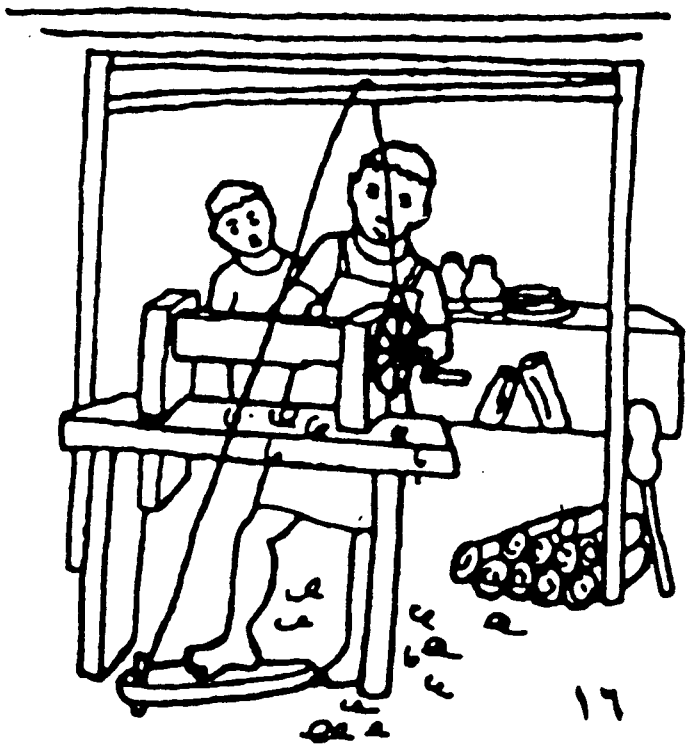
دا کار زمږ په هېواد کښې ډیر عام دی او خلك په مختلفو بڼو ودانۍ او کورونه جوړوی. باید وویل شي چې معماری د هر معیوب لپاره اسان کار نه دی، خو یو معیوب کولای شي د معماری په یوه برخه کښې ځان مصروف کړي.(١٤ شکل)

*د خښتو اچول:

دا کار چې د معماری یو جز دی، په مستقله توګه هم کیدی شي، مثلاً ځینې خلك صرف په خښتو اچولو کښې مصروف وي او خښتې خرڅوي.(١٥ شکل)



١٥



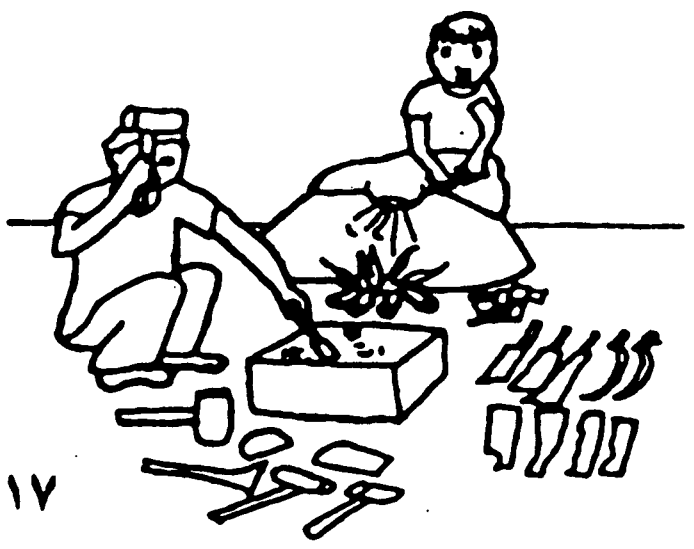
١٦

* د فرنيچرو جوړول او ترميم او نور هغه شيان چې له لرګيو نه جوړيږي:

دا کار هم ډېر معيوبين زده کولای او ترسره کولای شي له دې لارې ښې پيسې ترلاسه کېدای شي.(١٦ شکل)

*فلز کاري:

فلز کاري او يا د فلزي سامانونو جوړونه زمور د هيواد په ټولو برخو کښې رواج ده، معيوبين کولای شي دا کار زده او ځان پرې بوخت کړي.(١٧ شکل)

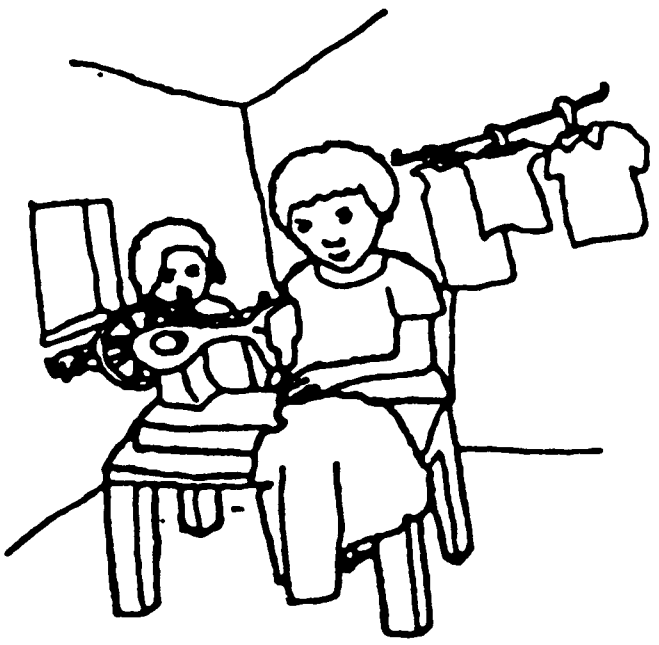


١٧

د معيوبينو لپاره د کومکي موادو او سامانونو جوړونه:

دا کار لږ ډېر تخنيکي دی خو بيا هم ځينې شيان، لکه امساکانې او چکسونه په آسانۍ سره زده کېدلای شي.(١٨ شکل)

١٨



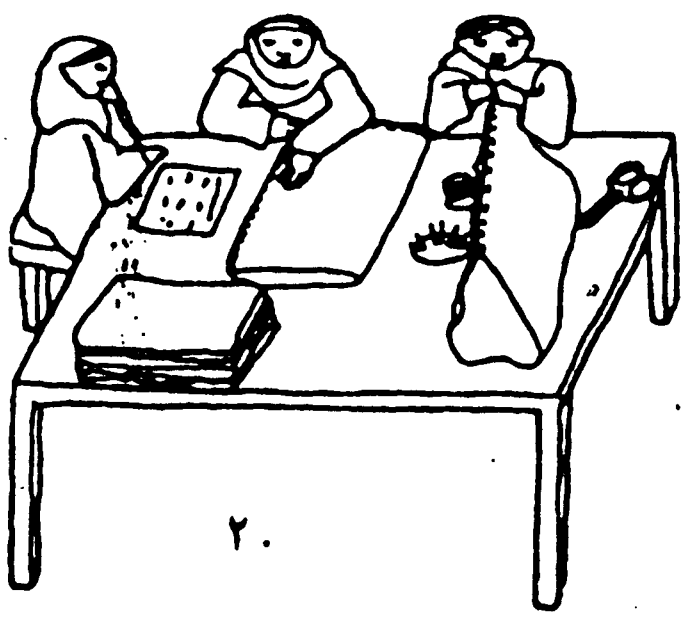
۱۹

* د جامو ګنډنه یا خیاطي:

دا کار هم نسبتاً په لږه موده کښې زده کیدلی شي او مناسبه ګټه لري. په زیاته شمېره کښې معیوبین دا کار کوي.(۱۹ شکل)

* له بوڼ نه د بیلا بیلو شیانو جوړول:

پخپله د بوڼ یا له بوڼ نه د سامان جوړول، لکه پزکی، ټوکری وغیره یو ښه آزاد کسب دی مناسب عاید تري تر لاسه کیږي.(۲۰ شکل)



۲۰

* بوڼ جوړول:

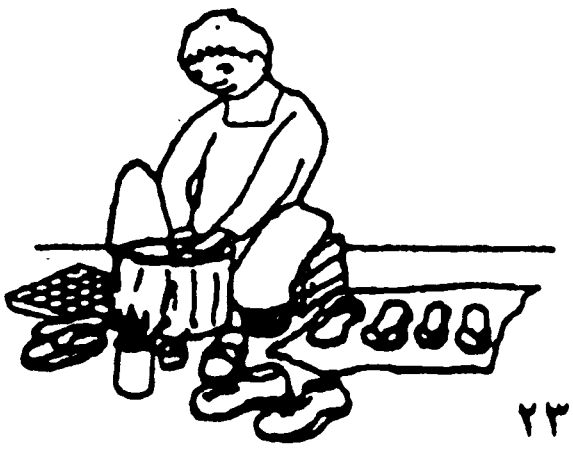
دا هم یو اسان کار دی په ډېر لږ وخت کښې زده کیږي. د دې کار ښه ځای ښارونه وي چې ډېر اخیستونکي لري.(۲۱ شکل)

۲۱

* جارو جوړول:

جارو جوړونه هم یو اسان کسب دی او اخیستونکی لري خو جارو جوړوونکي باید په یوه محله کښې ډېر نه وي.(۲۲ شکل)

۲۲



۲۳

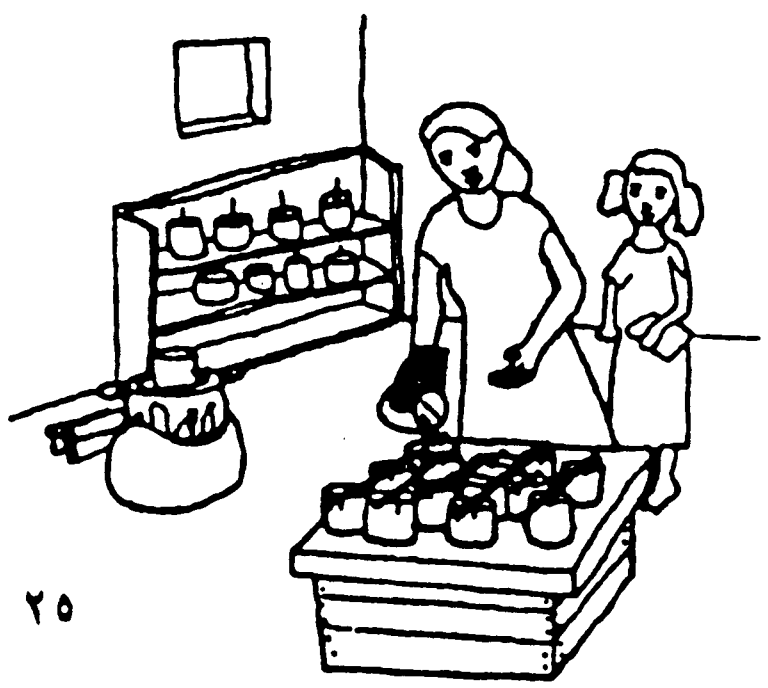
* د بوټانو او څپلیو جوړول:

دا هم د معیوبینو لپاره یو اسانه کسب کېدای شي، ځکه دېر خوځېدو ته اړه نه لري او نبه کټه تري هم لاسته راځي.(۲۳ شکل)

۲٤

* کلالی:

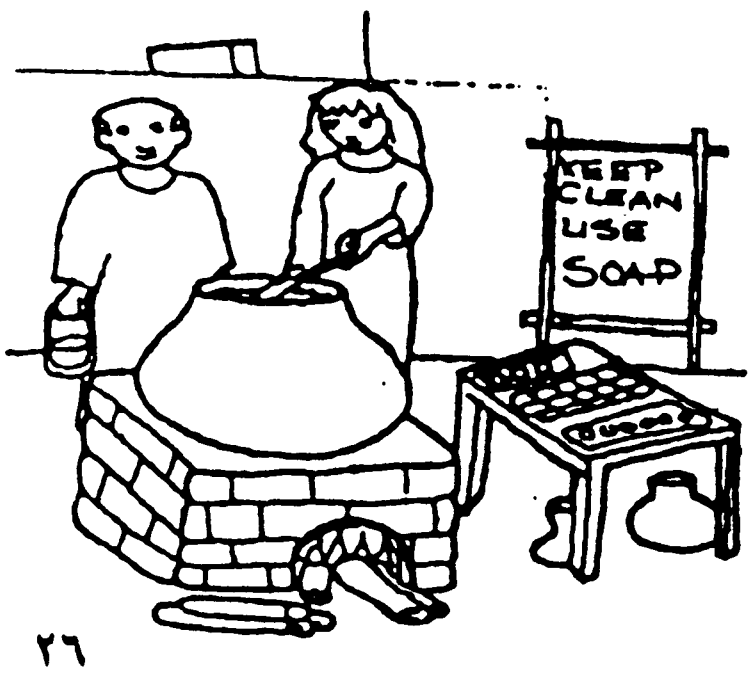
کلالی یو زوړ کسب دی چې هم یې ښځې او هم نارینه کولای شي. معیوبین په آسانی سره دا کسب زده کولای شي.(۲۴ شکل)



۲۵

* شمع جوړول:

سره له دې چې شمع سازي زموږ په هېواد کښې ډېر رواج نه ده خو شمع سازان له خپل شغل نه خوشحاله دي. دا کسب ښځې او نر دواړه اجرا کولی شي.(۲۵ شکل)



۲٦

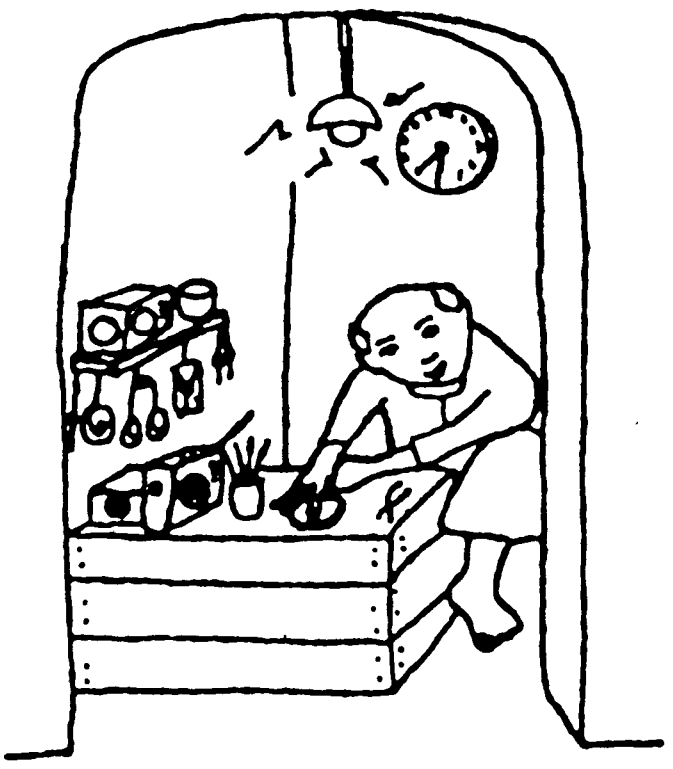
*صابون جوړول:

صابون جوړونه یو اسانه خو دقیق کسب دی یو تعداد تکړه معیوبینو په صابون سازی کښې ځان تربیه کړی دی.(۲٦ شکل)

* دساعت او راډيو ترميمول:

سره له دې چې د ساعت او راډيو ترميم سره ښپل کسبونه دی خو تکړه خلك کولای شي دواړه په يوه وخت کښې وکړي او نسبتاً ښه عايد لري.

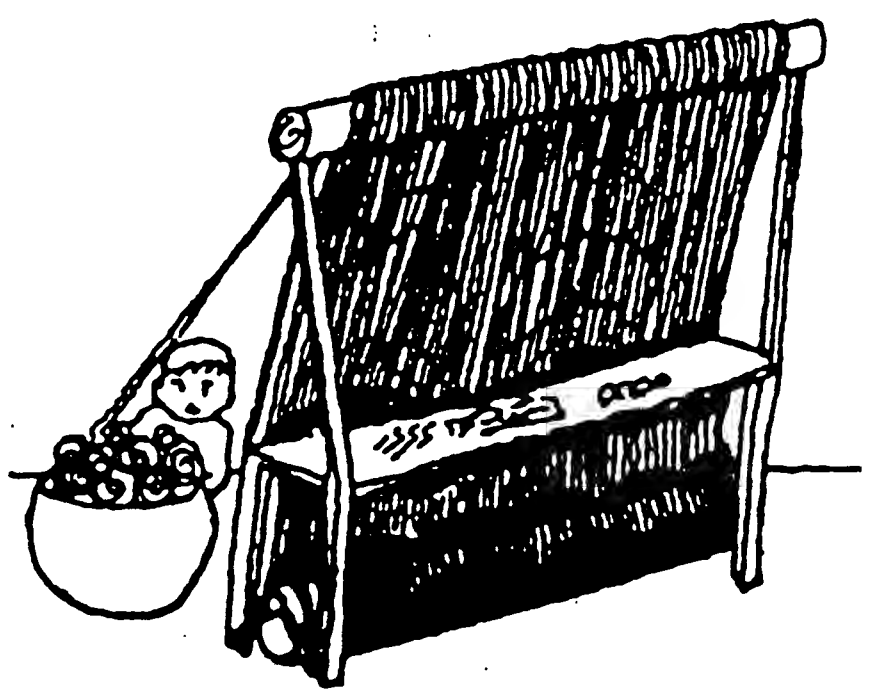
همدارنګه د بايسکلونو، موټرسايکلو او موټرو ترميمول هم يو مهم کسب دی چې زيات شمېر معيوبين پکښې مصروف دي.(۲۷ شکل)



۲۷

* د لاسی صنايعو جوړول:

لاسی صنايع معمولاً له هغه موادو نه جوړيږي چې په منطقه کښې پيدا کيږي زمونږ په وطن کښې زيات لاسی صنايع موجود دي. معيوبين کولای شي د لاسي صنايعو يو کسب زده کړی- د لاسی صنايعو ځينې مثالونه په لاندې ډول دي:

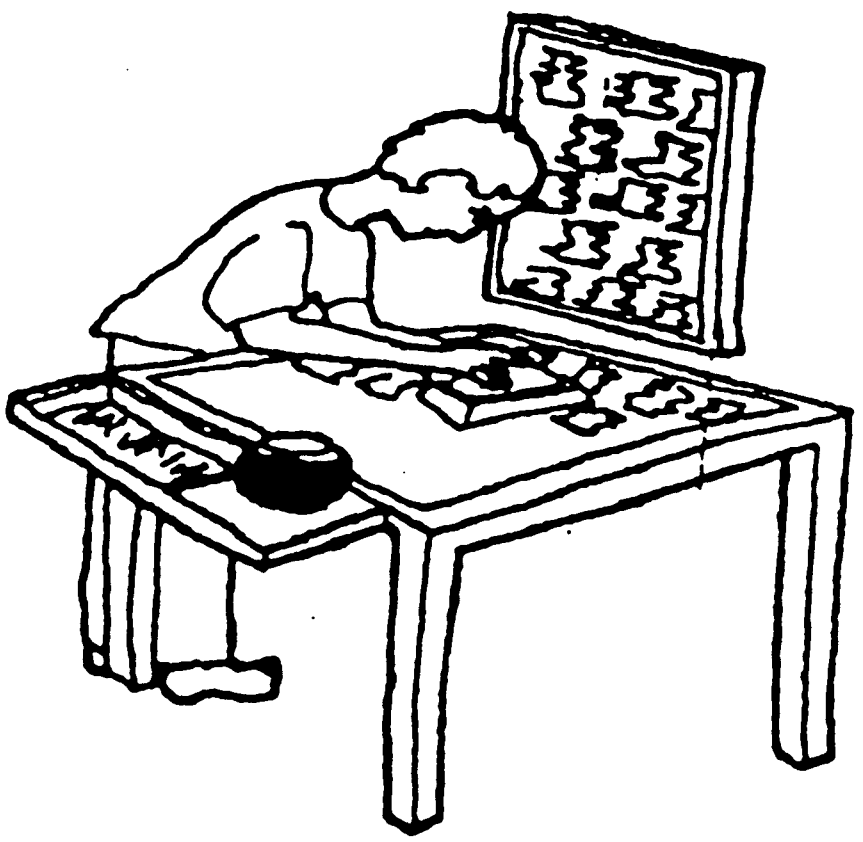


۲۸

* د قالينو اوبدل:

د قالينو اوبدل زمونږ د وطن ډېر باارزښته او جالب لاسی هنر دی. د قالينو د اوبدلو له لارې ښې پيسې لاس ته راځي.(۲۸ شکل)

معیوبینو ته د قالینو د اوبدلو د زده کولو سپارښتنه کیږي.د قالینو اوبدلو په صنعت کښې له نارینه وونه ښځینه ډېرې مصروفې دي.

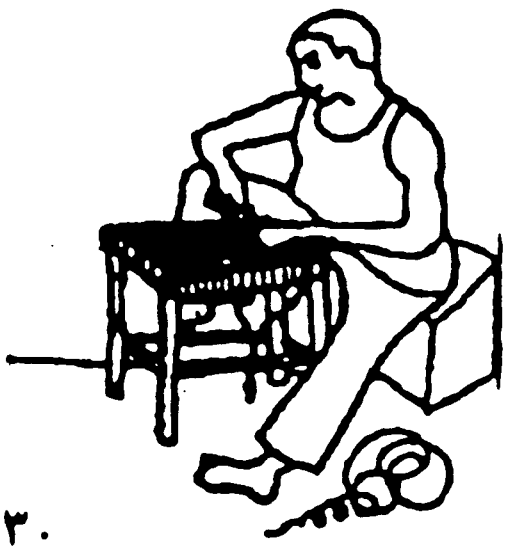


۲۹

* ټاپه کاری. لاک کاري او د ټوکرانو رنګول:

دا کسبونه هم زمونږ د وطن په ځینو ځایونو کښې رواج دی، خو په دې ساحه کښې د کاریګرو تعداد کم دی، معیوبین کولای شي په دغه لاسی صنعت کښې مشغول شي.(۲۹ شکل)

* د فرنیچرو او چوکۍ ګنډل:



۳۰.

دا شغل په بنار او بازار پورې مخصوص دی. په دې کسب د مصروفو خلکو تعداد لږ دی خو عایدیې د ملاحظې وړ دی.(۳۰ شکل)

* ګلدوزی او خامک دوزي:

ګلدوزی او خامك دوزی زمونږ په ټولنه کښې ډېر شایقین لري ځینې خلك له دې لارې خپل ژوند تېر وي، دا کار د معیوبینو لپاره ډېر

مناسب دی.(۳۱ شکل)

* جاکټ جوړونه:

جاکټ جوړونه زمور په هېواد کښې ښه شهرت لري. دا کار په عمده ډول ښځينه قشر په مخ وړي. او ښه عايد لري.(۳۲ شکل)

۳۱

*چرمکاری:

چرمکاری زمور د هېواد په مختلفو برخو کښې رواج ده، معيوبين کولای شي دا کار زده کړي.(۳۳ شکل)

۳۲

اوس مو چې د توليد د مختلفو طريقو او د کارونو د ډولو په اړه ولوستل ښه به دا وی چې د کار موندنې يوه بله برخه هم بيان کړو. او دا د کسبونو زده کړه، دکار لپاره د مشورې ورکول او د معيوب لپاره د قرضې اخيستل دی. دا هريو په لنډ ډول بيانيږي:

۳۳

د کارموندنې لارې چارې څنګه دي:

د کار موندنې هدف دا دی چې د نارینه او ښځینه معیوبینو لپاره په بازار کښې د کار له لارې آزاد یا شخصي کسب پیدا او له اقتصادي لارې په ځان ډاډه شي.

د کار مونندنې د برخې سترا تیژي له لاندې اجزاوو نه جوړه ده:

۱- په کار یا کار موندنې مستقیمه ګمارنه.

۲- حرفوی زده کړه.

۳- د وړو کسبو نوانکشاف.

دا ټول اجزا یو له بله سره ارتباط لري او په یو ډول یو هدف لري دا هدف له معیوبینو سره داسې کومك دی چې یوه مناسبه وظیفه ورته ورکړای شي چې ښه مزد ولري.

۱-په کار کښې مستقیماً شاملېدل:

په کار مستقیمه ګمارنه یا ځای په ځای کونه د کار په موندنه کښې د معیوب مرسته ده دا لاره یوازې هغه کسانو ته مناسبه ده چې د کار ضروري مهارتونه لري، هغه کسان چې د کار ضروري مهارتونه نه لری تر حرفوي زده کړې لاندې نیول کیږي.

۲- حرفه یی زده کړه:

حرفه یی زده کړه دې ته وایي چې معیوب په یو داسې ځای کښې ځای کړای شي چې د مناسبه حرفه یی او تخنیکی زده کړه وکړي او له هغې نه د یوې وظیفې یا عاید د لاس ته را وړنې په لړ کښې ګټه واخلی. معیوبین کولای شي له دوولارو زده کړه وکړي:

یو طریقه یې دا ده چې په خاصو ښوونیزو کورسونو کښې شامل شي او

دويمه لاره يې دا ده چې په موجودو کسبونو کښې عملی کار وکړي. دې دويمې لارې ته شاګردي وايي.

الف: شاګردي څه ته وايي؟

شاګردي دې ته وايي چې يو معيوب شخص په يو کسب کښې ځان شامل کړي لکه راډيو جوړونه، بايسکل جوړونه، ساعت جوړونه او نور او بيا د همدغه کسب مهارتونه زده کړي. شاګردي په وظيفو کښې يو ډول زده کړه ده.

ب: په کورس کښې يا ټله ايزه زده کړه:

دا ډول زده کړه په منظمو حرفه يي کورسونو کښې کيږي. دا ډول کورسونه د سيمه ييزو متخصصينو له خوا تدريس کيږي. د دغه ډول کورسونو دوام ډېر مصرف لري په کار ده چې زده کړه پکښې ژر تر سره شي (په عمومی توګه له ٦ هفتو په کم وخت کښې).

ج: د زده کړې په نورو پروګرامونو کښې شاملول:

دا په يو شمير نورو پروګرامونو کښې د معيوبينو د اخلولو ته وايي. دا پروګرامونه د دولتی او غير دولتي مؤسو "N.G.Os" له خوا پر مخ دروميي.

دا پروګرامونه اصلاً د معيوبينو لپاره نه وي جوړ شوي خو اکثره يې په خپلو پروګرامونو کښې د معيوبينو شاملول ښه مني.

۳- د واړه کسب پرمختيا:

د واړه کسب پرمختيا له معيوبينو سره داسې مرسته ده چې يو مناسب کار پيل کړي د C.D.A.P په پروګرام کښې د واړه کسب د پرمختيا لپاره د کمك ډولونه په لاندې توګه راغلي دي.

۱- د واړه کسب د پلانګذاری لپاره مرسته.

۲- د کار لپاره د قرضې پيسې.

۳- د کسب د پراخونې مرستې.

دا درې واړه مادې په لنډه توګه لاندې بیانیږي:

دواړه کسب د پلانګذاری لپاره مرسته:

له هر معیوب سره چې د یو کسب د پیلونې له امله مرسته کیږي. باید چې د یو ساده پلان په تیارولو سره همدغه کسب ته تشویق او مرسته ورسره وشي.

د کسب لپاره ساده پلان جوړول یو لنډ تحریري سند ته وایي چې د کسب یو څو مهم اړ خونه، لکه تخنیکي، مالي، بازار پیدا کول او نور تشریح کوي.

د یو ساده پلان جوړول له معیوب سره نښه مرسته کوي چې د خپل کسب په مفکوره کښې فکر وکړي. د کسب لپاره د یوه ساده پلان جوړول به له معیوب سره داسې مرسته وکړي، د دې پرځای چې راستاً په کار راودانګی لومړی به یې د کار ارزیابي په کاغذ کړې وي.

هر معیوب باید دې ته تشویق شي چې د کار لپاره پلان جوړ کړي. د قرضې د لاس ته راوړلو لپاره د یو ساده پلان تکمیلول حتمي خبره ده.

د کار لپاره د قرضې پیسې:

د کار لپاره د قرضې پیسې له معیوبینو (نرینه او ښځینه) سره د مرستې لپاره وي چې یو اندازه لږ پیسې د کار د پیل او پرمختیا لپاره ورته ورکړای شي. له دغه پیسونه د ضروري سامانونو او د ثابتې سرمایې د تهیې لپاره ګټه اخیستل کیږي.

د کار موندنې لارښود:

تر ټولو لومړی باید د کار د موندنې په سترا تیږی کښې د معیوب مینه، دلچسپي او توانایي تشخیص شي. البته دا خصوصیات په معیوبینو کښې مختلف وي

معیوب یوازې د انفرادي کار موندنې د لارښود له لارې کولای شي یو مناسب روش پیدا کړي.

د کار موندنې رهنما څه شی دی؟

د کار موندنې رهنما دې ته وایي چې له یو معیوب سره د یو کسب یا کار د انتخاب اماده کې او په هغه کښې د شاملیدو مراحلو کښې کومك وشي.

په لومړی سر کښې باید له معیوب سره دا کومك وشي چې د خپل آینده کار او کسب په باره کښې پریکړه وکړي.

له معیوب نه باید د هغه د ستونزو او ارزوګانو په باره کښې پوښتنه وشي داسې باید ورته ونه ویل شي چې "څه باید وکړي؟".

د کارموندنې د لارښود له لارې معیوب دې ته هڅول کیږي چې یو ډول حرفه یی کارونه پخپله انتخاب او پرمخ بوزي.

د کسب صفت د معیوب لپاره ډېر مهم دی. له دې پرته کیدای شي د معیوب د کار پریښودنې خطر را منځته شي. خو دا هم باید هېره نه کړو چې که د تل لپاره د معیوب (شاګرد) په خوښه کارونه تر سره کیږي. ځینې خلك له ځانه داسې توقع لري چې له امکانه لرې وي. د مشورې په وخت کښې باید د معیوب توان او طاقت ته توجه وکړو نه د هغې ناتوانی ته. د معیوب وړتیا د لاندې سوالونو په کولو ښکاریږي:

۱- مخکې مو څه کارونه تر سره کړي او د کار څه تجربه لرئ.

۲- په کوم حرفه یې کورسونو کښې دې زده کړه کړې ده؟

۳- څه ډول حرفه یې وړتیا لرئ؟

۴- ستاسې د معیوبیت وظیفه یی ستونزې څه دي؟

دریمه برخه:

د معیوبینو کورنۍ او ټولنه د هغوی د بیارغاونې او بنه ژوند په اړه څه کولای شي؟

له بده مرغه ډېر خلك داسې فکر کوي چې کورنۍ او ټولنه د معیوبینو د بیارغاونې او د ژوندانه د بدلون په اړه څه نه شي کولای او دا په روغتونونو کښې د متخصصو ډاکټرانو وظیفه ده چې معیوب تداوي کړي. حتی خلك داسې فکر کوي چې معیوب به درملوته اړوي کیدای شي له همدې امله ډېرې کورنۍ د خپلو معیوبینو د بیارغاونې لپاره دواغواړي او معیوبیت هم د داسې ناروغۍ په څېر ګڼي چې په درملو رغیږي. په داسې حال کښې چې معیوبیت داسې ناروغي نه ده چې په درملو رغیږي، بلکې معیوبیت یو داسې شی دی چې انسان باید د خپل ژوند په اوږدو کښې له هغه سره یو ځای والی ومني.

له پورته خبرو سره سره باید دا خبره ومنو چې میرګی او عجیب حالت چې په دې کتاب کښې تشریح شوې معیوبیت نه ګڼل کیږي، بلکې ناروغي ده او په درملو تداوي کیدای شي.

کورنۍ او ټولنه باید د معیوبینو په لرلو غمجنه نه شي او دا ځکه چې دوی له معیوبینو سره ډېره مرسته کولی شي او د هغوی په بیارغاونه کښې موثراغیز لري.

مور په دې برخه کښې له معیوب سره د کورنۍ او ټولنې د مرستې په اړه غږیږو.

کورنۍ څه کولای شي؟

کورنۍ کولای شي معیوبو خلکو ته د ورځنیو کورنیو کارونو په ترڅ کښې هغوی ته د ورځني ژوندانه، لکه: د کالیو وینځلو، لمبلو، اوبه راوړلو، پخولو، غلبیل کولو، د ماشومانو مراقبت، ځنډلو، د کورا و حویلی پاکولو، لرګي راوړلو، د کور ترمیمولو، د سبزیجاتو کرنه او د کورنۍ د ضرورت وړ موادو په اخیستنه او نورو کښې زده کړه ورکړي.

کیدای شي چې د معیوب شخص لپاره د کورنۍ د ځینو کارونو سرته رسول ګران وي. کیدای شي د اوبو راوړلو، لرګیو او کالیو وینځلو د ارتیا لپاره معیوب شخص لیرې ځای ته په تلګ مجبوریږي.

کیدای شي غلبیل کول (چنول) او میده کول د معیوب شخص لپاره یو خسته کن کار وي او د دغه کار سر ته رسونه د هغه ډېر وخت نیسي. کیدای شي معیوب شخص د یو لړکارونو د تر سره کولو وسه نه لري که چېرې همداسې وي، کورنۍ باید د دغه کارونو په تر سره کونه کښې له هغه سره مرسته وکړي.

ځینې کارونه شاید داسې وي چې تاسې نه شئ کولای معیوب ته هغه ور وښایاست مثلاً اوبه راوړل یا نور. تاسې کولای شئ له یو دوست یا همسایه نه دا غوښتنه وکړئ چې د هغه لپاره دا کارونه وکړي، کیدای شي معیوب شخص د دې په بدل کښې د خپل دوست یا همسایه لپاره یو بل کار تر سره کړي.

یو معیوب شخص ته کار کول څنګه ورزده کړو؟

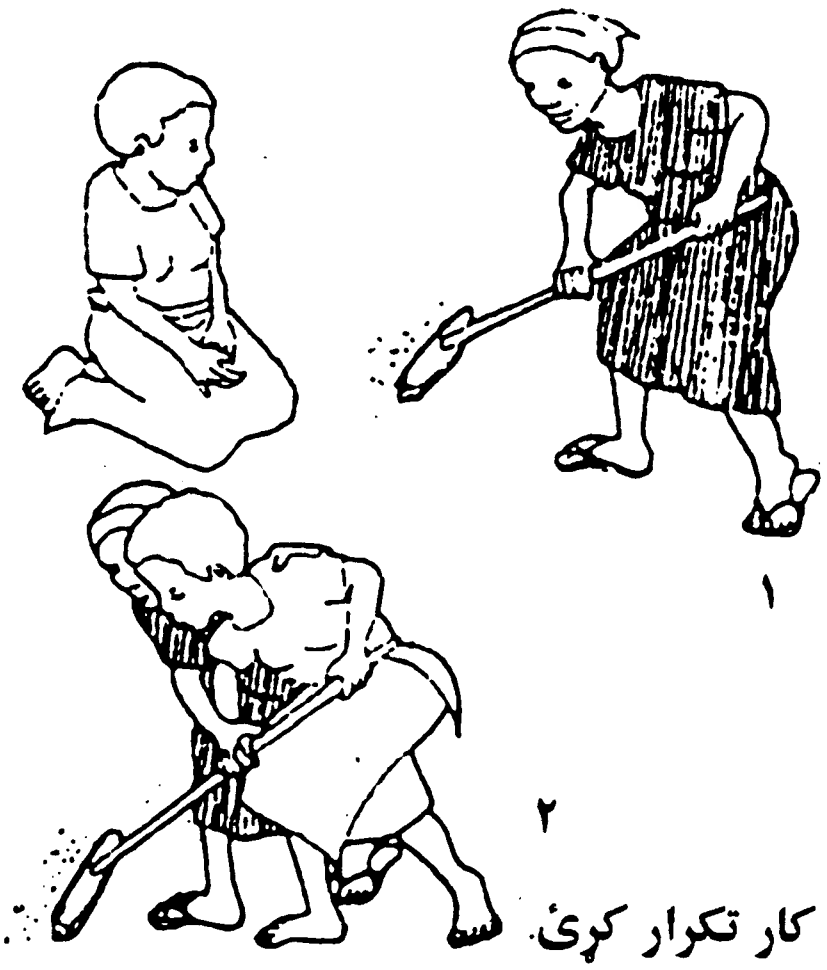
* معیوب شخص شاید له معیوبتوبه مخکښې کورني کارونه کولای شول او اوس هم په دې پوهیږي چې په څه ډول هماغه کارونه تر سره کړي.

که چېرې همداسې وي د دغې برخې لارښوونې ولولئ چې د معیوب شخص د کارونو په آسان والي کښې له تاسې سره مرسته وکړي.

*کیدای شي معیوب شخص د کار په کولو کښې چپه خوله وي او یا یې

مخکښې کله کار نه وي کړی که داسې وي ستاسې اړتیا داده چې هغه ته د کارونو په سرته رسولو کښې لارښوونه وکړئ.

* معیوب ته د یو کار په زده کړه کښې باید لومړی تاسې هماغه کار په خپله تر سره کړئ بیا یې هغه ته تشریح او لار وښایاست چې څه ډول یې تر سره کولای شي. معیوب ته دا موقع ورکړئ چې هغه کار پخپله ووینې او غوږ ورته ونیسي. هغه ته دا موقع هم ورکړئ چې کار لمس او احساس کړي چې په عملی توګه ستاسې په کارو پوهیږي.(لومړی شکل وګورئ)



۱

۲

*تر دې وروسته له معیوب شخص نه غوښتنه وکړئ چې د دغه کار د تر سره کولو لپاره هڅه وکړي. خپل لاسونه د معیوب د لاسونو د پاسه کښېږدئ. او دا موقع ورته ډېره ورکړئ چې له مرستې پرته کار تر سره کړي. (۲شکل وګورئ)

*معیوب شخص ته هره ورځ همداسې زده کړه ورکړئ. تر هغه وخته چې هغه ته زده کړه ورښیئ همدا کار تکرار کړئ.

هر ځل له هغه سره مرسته کموئ تر دې چې هغه ستاسې له مرستې پرته کار بشپړ کړي.

معیوب ته د زده کړې په وخت مو باید څه په یادوي؟

* اول باید په دې پوه شو چې هغه له موږ نه څه ډول زده کړه کوي؟ کیدای شي هغه تاسې ته غوږ نه وي، تاسې ته ګوري او یا هم د کار د کولو په

وخت کښې تاسې سره یو ځای کار نه زده کولای شي.

دا خبره ځانته روښانه کړئ چې هغه څه ډول له تاسې زده کړه کوي. هغه ته په ډیره اسانه طریقه درس ورکړئ چې یاد یې کړي.

* معیوب شخص ته په یو وخت یوازې یو کار ونښایاست. نوی کار ورته هغه وخت ونښایاست چې زوړ کار یې نه زده کړی وي.

*له داسې یوه کاره پیل وکړئ چې ستاسې په فکر هغه نه په آسانۍ زده کولای شي.

*د یو کار سرته رسولو لپاره باید د ضرورت وړ شیان همیشه په هغه ځای کښې موجود وي یو کار هغه وخت په اسانۍ سره تر سره کیږي چې د ضرورت وړ شیان په هماغه ځای کښې موجود وي. همدا رنګه د یو کار بشپړول هغه وخت لا اسانیږي چې هر ځل د مخکښې ځل په څېر سر ته ورسیږي.

د دې لپاره معیوب شخص ته دا ورزده کړئ چې وسایل او لوښي تل په هماغه یو ځای کښې سمبال کړي، همدا رنګه ورته دا ونښایاست چې هر ځل کار په یو رقم سره تکرار کړي.

*ځینې وخت معیوب شخص دا نه غواړي چې کورنۍ کارونه وکړي دغه وخت دا هڅه وکړئ چې هغه دې کارونو ته تشویق کړئ. دا ورته تشریح کړئ چې د کارونو تر سره کول ورته ډېره ګټه لري. معیوب شخص کولای شي د داسې کارونو په کولو خپله کورنۍ خوشحاله کړي.

* هغه وخت چې معیوب شخص یو نوی کار زده کوي او یا یې په نه توګه تر سره کوي، خوښي ترې څرګنده کړئ. او دا موقع ورکړئ چې هغه په دې و پوهیږي چې کار یې په یوازې ځان تر سره کړی دی.

هغه کارونه چې خلکو ته يې د کولو اړتيا ده

پخول:

* د دې لپاره چې معيوب صحي ژوند وکړي سابه، تازه ميوې همدا رنګه وريجو او يا کچالو ته ضرورت لري. هغه ته د لوبيا، سبو، نخودو او د هغو ميوو په اړه چې ستاسې په محيط کښې نښه وده کوي زده کړه ورکړئ ورسره دا هم ورزده کړئ چې هره ورځ د ورځينو خوراکونو يوه اندازه استعمال کړئ.

* معيوب شخص ته بايد وويل شي چې د خوړو د پخولو په وخت کښې دا کوشش وکړي چې د هغې ګټور مواد، لکه ويټامينونه او نور ضايع نه کړي. او په لږو اوبو او لږ وخت کښې يې پاخه کړي - په اوربانديې دېر وخت د خوړو لوښی پرې نه ږدي. هغه کولای شي له پاتې اوبو نه د ښوروا په توګه استفاده وکړي.

٣

*معيوب شخص ته بايد دا ورزده کړئ چې د خوړو د برابرولو مخکښې او وروسته لاسونه پريمينځي، هغه ته بايد دا وښوول شي چې پاکي د ناروغيو په مخنيوي کښې مرسته کوي.(٣ شکل وګورئ)

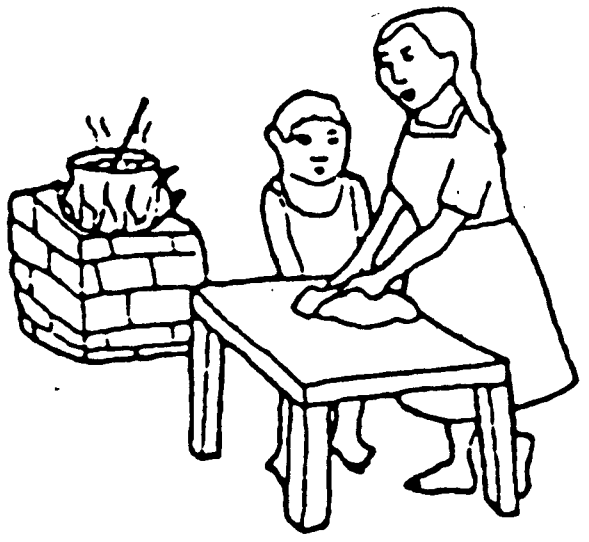
٤

* همدا رنګه معيوب ته دا درس ورکړئ چې د پخولو او خوړلو لوښي له کارولو نه مخکښې او وروسته نښه پريمينځی.(۴ شکل)

*کيدای شي هغه وخت چې معيوب شخص په زمکه ناست وي او کار کوی له مشکل سره مخ شي که داسې وي نو د لرګيو نه يو وړوکی ميز ورته جوړ کړئ چې هغه د خوړو لوښي پر هغه کښېږدي په دې توګه به دی دناستې پرځای

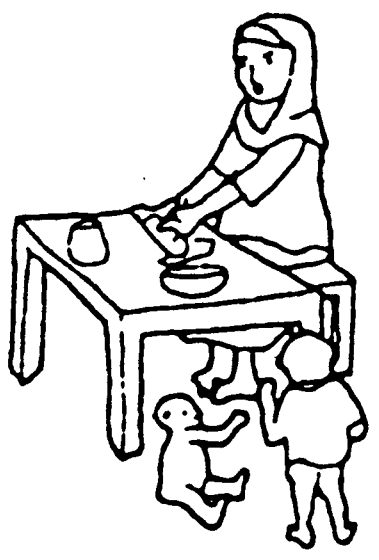
په ولاړه کاروکړي.

میز ورته د نغري په خوا کښې د دې لپاره کښيږدئ چې هغه د درنو لوښو په پورته کونه او ښکته کونه کښې له ستونزې سره مخ نه شي.(۵شکل)



۵

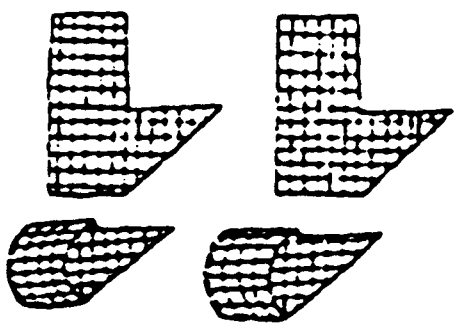
* که چېرې د معيوب شخص لپاره په ناسته کار کول اسانه وي هغه کولای شي د ناستې چوکۍ د مېز په خوا کښې ځانته کښيږدي.



* معيوب شخص ته بايد دا وويل شي چې د کار په جريان کښې د ګرمو لوښيو د پورته کولو لپاره دستکشې (صافي) و کاروي چې ونه سوځي.(٦ شکل)

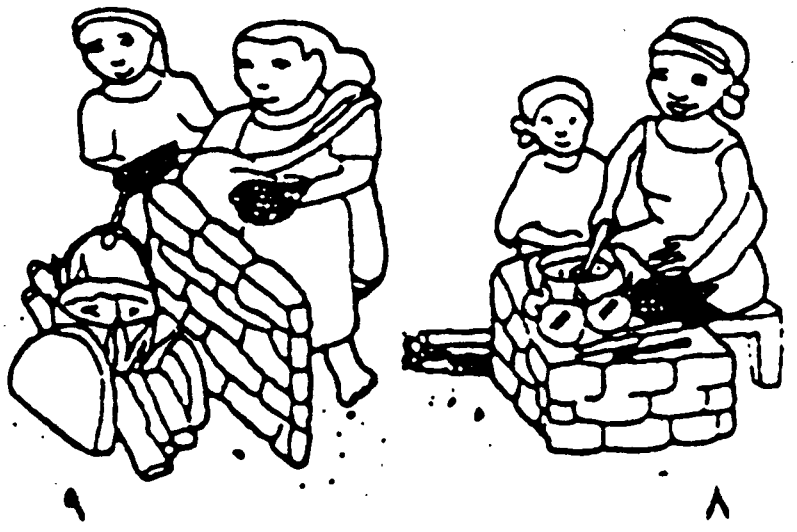
٦

* يوه جوړه دستکشې لکه چې په شکل کښې ښوول شوي ورته له ټوکر جوړې کړئ.(۷شکل)



۷

* نغرۍ لږ لوړ جوړ کړئ چې د چوکۍ د ناستې په وخت په اسانۍ سره کار وکړای شي د نغري د لوړوالی لپاره له خښتو ګټه اخيستی شئ.(۸-۹ شکلونه)

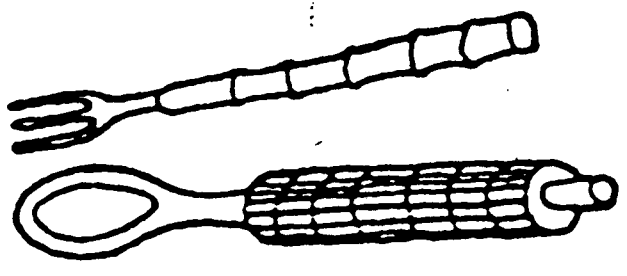


۸

۹

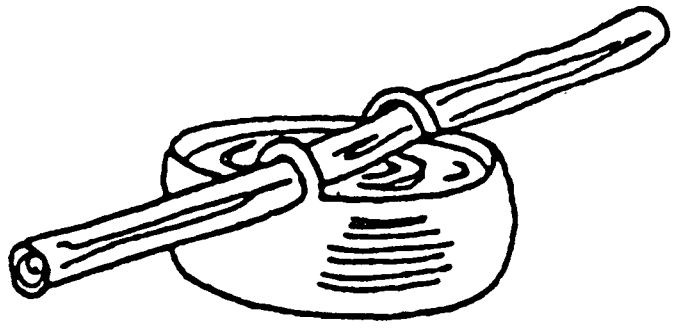
* که ضرورت وي د معيوب

د ساتنې لپاره د نغري په مخکښې يوه ديوالی پرده جوړه کړئ.



۱۰

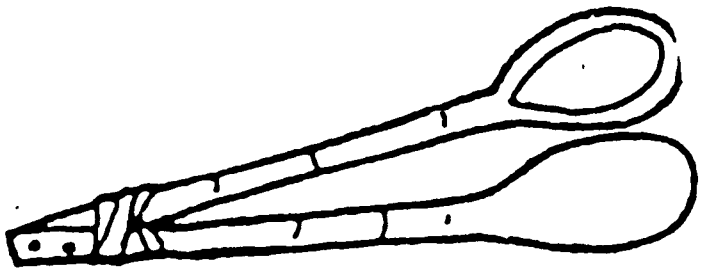
* هغه دې ته هم ضرورت لري چې يوه لويه کاشوغه ورته جوړه کړئ ځکه چې اورته ډبر نژدې نه شي. او د غذا په پخولو کښې له لويې کاشوغې کار واخلي. همدارنګه تاسې کولای شئ د لوښو د سر پوښ لپاره لوی لاستی جوړ کړئ.(۱۰ شکل)



۱۱

* د لويو لاستيو په مرسته لوښی په اسانی سره پورته کېدلای شي. د لاستو د لوی والی لپاره له کړکو استفاده وکړئ.(۱۱ شکل)

*معيوب کولای شي د تودو خوړو د نيولو لپاره له اتشکير (اورنيونکی) نه استفاده وکړي تاسې کولای شئ دا ډول لوښی له لرګي نه جوړ کړئ.(۱۲ شکل وګورئ)



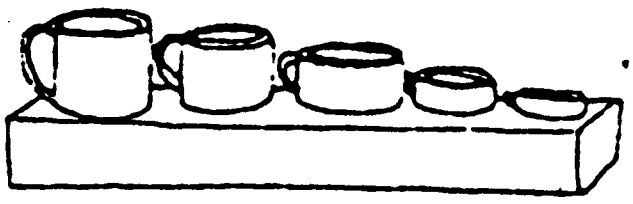
۱۲

* که معيوب ږوند وی او په لوښې کښې جوش اوبه نه شي ليدلی هغه اوريدو ته ضرورت لري. په دغه وخت کښې يوه وړه تيږه په لوښې کښې واچوئ- کله چې اوبه جوش شي تيږه خو ځيږي آواز کوي او هغه

يې اوري چې اوبه خوتېږي.(۱۳ عکس وګورئ)

۱۳

* معیوب شخص ډېر وخت ته ضرورت لري چې د بیلابیلو خوراکونو د اوبو په اندازه وپوهیږي. تاسې کولای شئ درس ورکړئ چې د خوراک لپاره د اوبو لوښی یا پیمانه په مختلفو ډولونو استعمال کړي.(۱۴شکل وګورئ)



۱٤

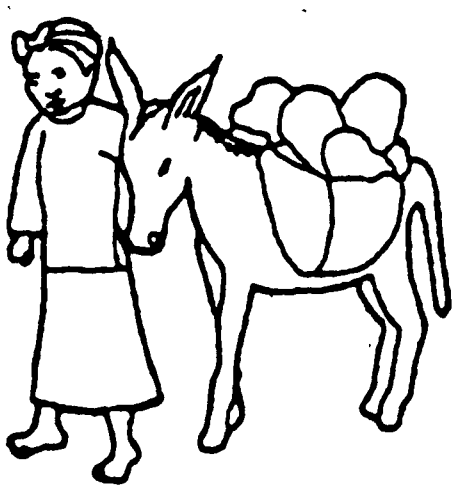
بازار ته تګ راتګ:

۱۵

* بازار ته د معیوب په تلګ او یاد شیانو په وړلو را وړلو کښې له ډېرو ساده وسایلو استفاده وکړئ.

* تاسې کولی شئ د موادو د انتقال لپاره معیوب ته یوه وړه دوه تایره کراچی جوړه کړئ.(۱۵ شکل)

* همدا رنګه تاسې کولی شئ معیوب ته له حیواناتو، لکه خر، اس او نورو نه د شیانو دوړلو را وړلو په وخت د استفادې لارې وښایاست.(۱٦ شکل)

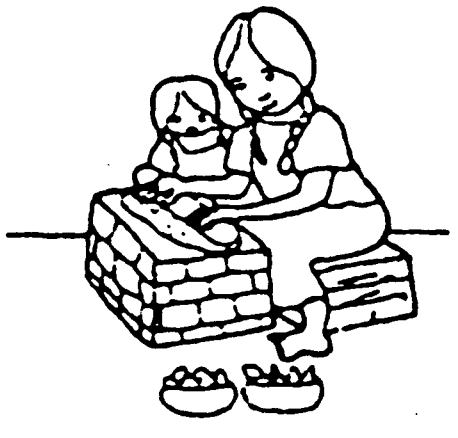


۱٦

میده کول اوړۀ کول او غلبیلول

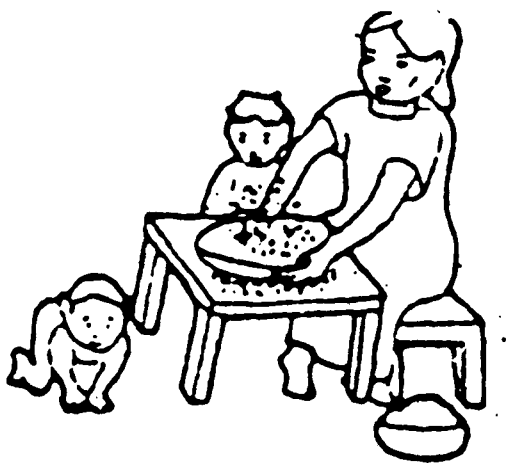
* پورتني کارونه د کورنۍ تر
ټولو سخت کارونه دي. هغه وخت
چې تاسې معیوب ته د دې زده کړه
ورکوئ او هغه غله دانه نه شي میده
کولی باید د کار د تر سره کولو لپاره
له بل چا مرسته وغواړی.

*که معیوب شخص دې
کارونو ته په زمکه ناست وي ستونزې
به ورته پیدا شي. که داسې وي یوه
چوکۍ او د میده کولو لپاره یو میز
ورته جوړ کړئ- نو دی وروسته هغه
کولای شي په چوکۍ کښیني او مواد
واړه کړي.(۱۷ شکل)



۱۷

* همدا رنګه معیوب شخص
کولای شي هغه وخت چې په چوکۍ
ناست وی اوړه غلبیل کړي.(۱۸ شکل)

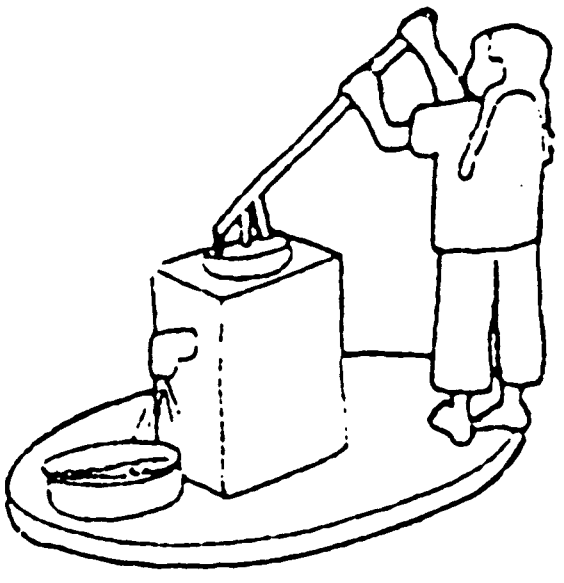


۱۸

اوبه راوړل:

*ځانته دا اطمینان حاصل
کړئ چې د معیوب شخص د اوبو د
ورځني مصرف په اندازه پاکې اوبه
موجودې دي او کنه. پاکې اوبه د
ناروغیو په مخنیوي کښې مرسته کوي.

* که چېرې ستاسې په ټولنه کښې د اوبونښه چينه او ياد پاکو اوبو کوهی موجود نه وي له مشرانو مرسته وغواړئ.

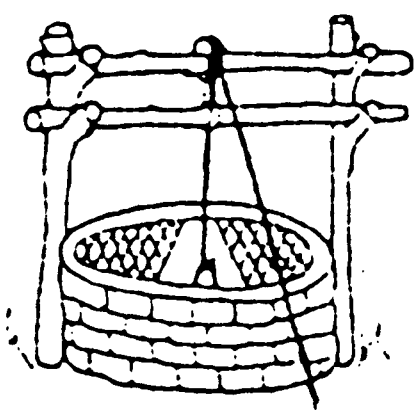


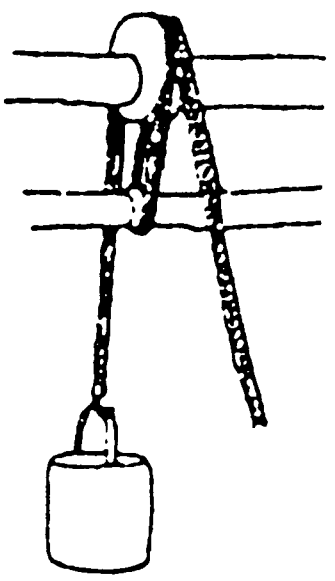
۱۹

* معيوب شخص ته دا وښايست چې د ځښلو اوبه لومړی وايشوي بيا يې لرې کړئ او وروسته ترې استفاده وکړئ. په دې وسيله د ناروغيو مخنيوی کېدای شي.

* دواټر پمپونو لاستي بايد لوی وي ځکه لوی لاستي د پمپ په وخت کې اوبه په اسانه راوباسي.(۱۹ش)

* که چېرې معيوب شخص له کوهي نه داوبو را ايستو ته ضرورت لري نو په کوهي کښې ارټ ځوړند اورسی پرې واچوئ دا کار د ستل په را ايستو کښې مرسته کوي عکس يې کتلای شئ.(۲۰ ش)





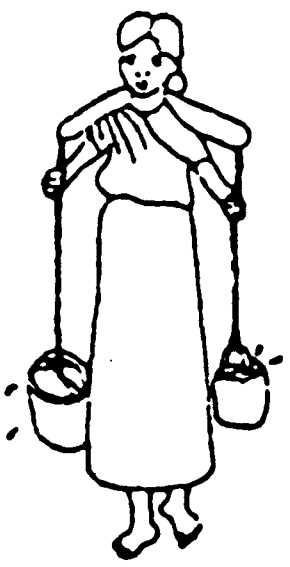
۲۰

* دا اطمينان ځانته حاصل کړئ چې د اوبو را ايستلو لوښی يا ستل ډبر دروند نه وي ځکه چې دروند والی يې له اوبو سره يو ځای کيږي او وړونکي ته مشکلات

۳۱

ايجادوي.(۲۱ ش)

* تاسې کولی شئ له لرګي نه يوه بانکی جوړه کړئ او د اوبو ستل ور پورې وتړئ. بانکی چې په اوړو کښودل شي د ستل وړل اسانه کيږي.(۲۲ش)



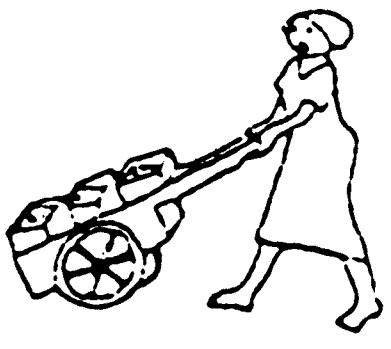
۲۲

* که چېرې معيوب شخص د اوبو راوړلو لپاره ليرې ځای ته ځي تاسې ورته يوه وړه کراچی او يا د حيواناتو اسانتياوې برابرې کړئ.

۲۳

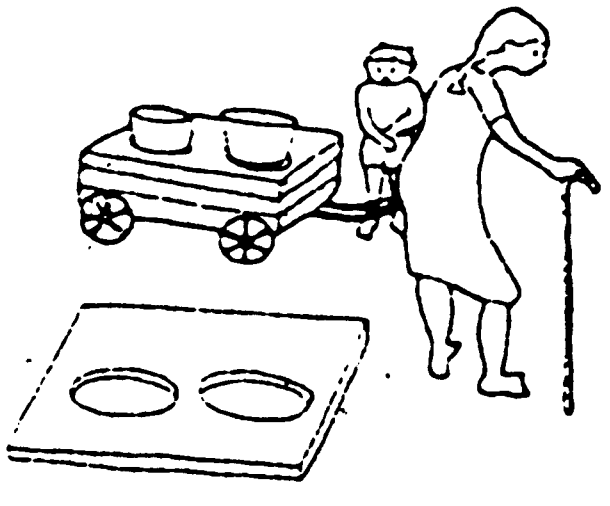
له پورته وسايلو نه هغه بازارته د شيانو په وړلو راوړلو کښې هم استفاده کولای شي.(۲۳-۲۴ شکلونه وګورئ)

که چېرې معيوب شخص لاسي کراچی استعمالوي د کراچی په منځ کښې د لرګي يوه سوری کړی کښيږدئ، ستلونه ورته د هغې په منځ کښې ځای پر ځای کړی په دې کار سره له اوبو ډک ستل نه چپه کيږي.(۲۵شکل)



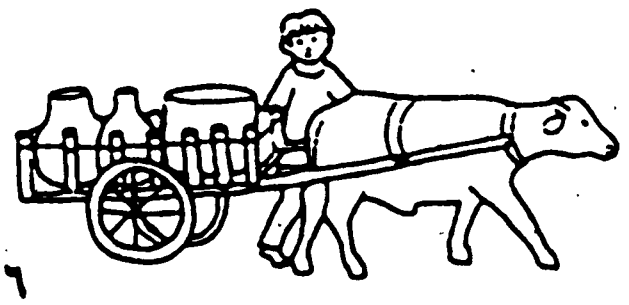
۲٤

* هغه کراچی هم استعماليدی شي چې په حيواناتو پورې تړل کيږي، لکه په خره، اس او



۲٥

سنډا پورې ټړل شوې کراچی.(۲۶شکل)



۲۶

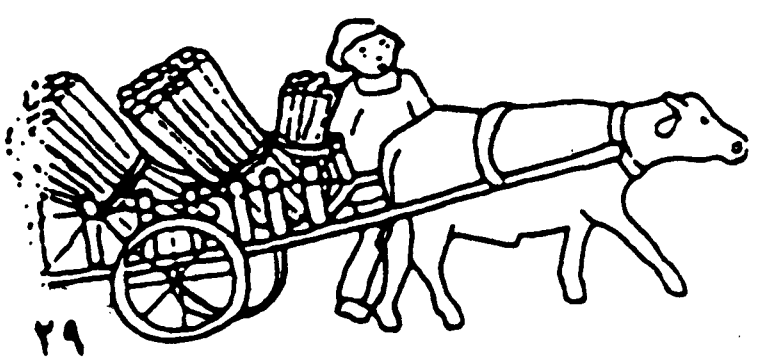
د سيځلو لپاره لرګي راوړل:

* معيوب شخص ته دا ورزده کړئ چې د سوخت دلرګيو لپاره هماغه لاسي او يا حيواني کراچی په کار واچوي

۲۷ ۲۸

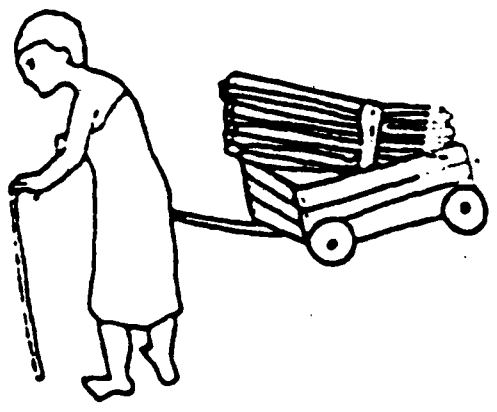
* د لرګيو د ماتولو لپاره بايد اوږد لاسي تبرګي وکارول شي د تبرګي لاستی بايد ډبل وی چې په اسانی سره ونيول شي.۲۷-۲۸-۲۹-۳۰

د کالیو مينځل:



۲۹

* کيدای شی معيوب شخص د کالیو مينځلو وس ونه لري که داسې وي نو هغه ته بايد په يوه صندوق يا لويې تيرې کالي مينځل وروښاياست.



۳۰

* که چيرې معيوب په سيند کښې کالی مينځی نو په لويه تيره د مينځلو چل ور زده کړئ. „۳۱ش„

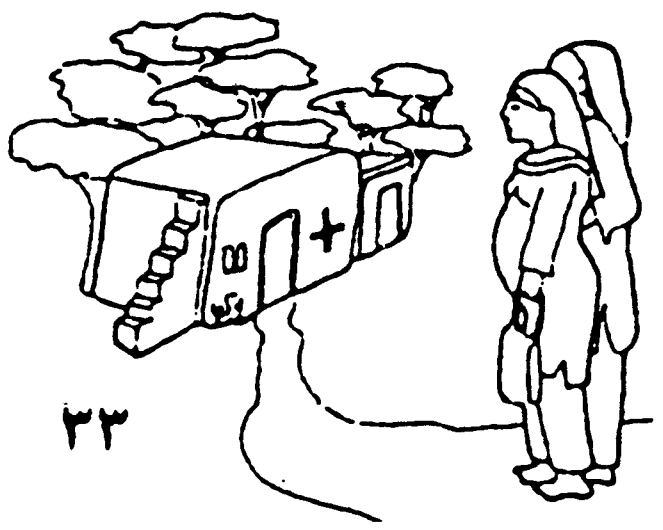
ماشوم پالنه:

۳۱

که چېرې تاسې يوې امېد واري ښځې ته زده کړه ورښيئ هغه د صحی کتنې لپاره يو صحی مرکز ته

۳۲

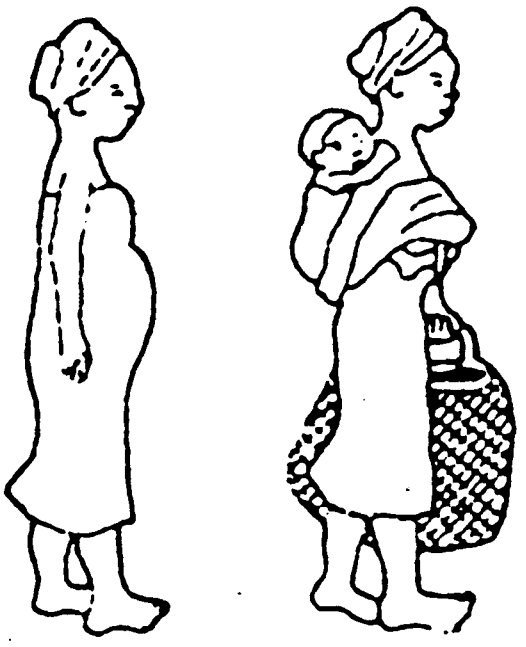
بوزئ. صحی کار کوونکي کولای شي هغې ته درس ورکړي چې د ځان ساتنه څه ډول وکړي او نوی ماشوم ته اماده کې ولري.



۳۳

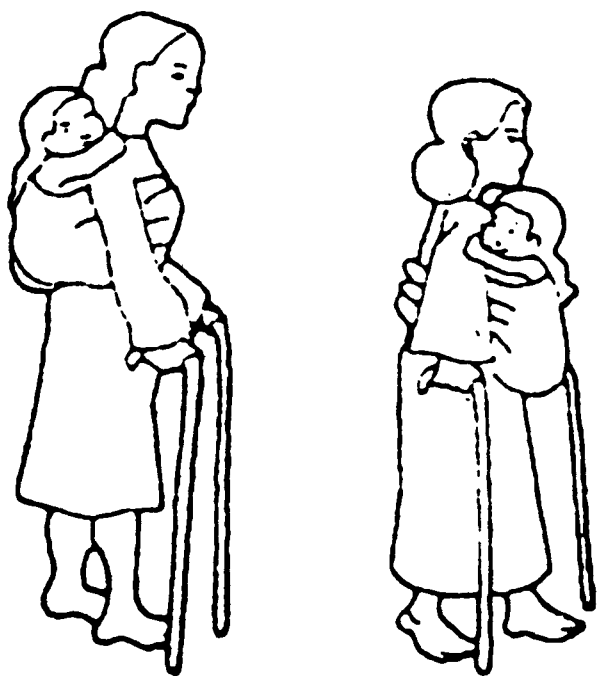
* که چیرې ښځه امید واره وي (حمل لري) ډېر درانه شیان دې نه پورته کوي دا کار دې ته هم او ماشوم ته یې هم خطر پیښوي.

* معیوبي میندې باید د نورو میندو په څېر خپل ماشومان له شیدو نه تغذیه کړي.



۳٤

* کیدای شي تاسې یوې داسې مورته زده کړه ورښایئ چې د معیوبیت له امله خپل ماشوم په غیږ کښې نه شي نیولی، که داسې وي نو تاسې ورته د خپل شیدې خوړونکي ماشوم د په شاکونې او یا په غیږ په بل ډول نیونې زده کړه ورکړئ.



۳۵

* همدارنګه دا ډاډ هم تر لاسه کړئ چې د کورنۍ نور غړي مورته د ماشوم د پالنې وخت ورکړي. د کورنۍ نورو غړیو ته دا ووایئ چې دوی له مور سره په دغه مسوولیت کښې شریك دي.

وګورئ ۳۲-۳۳-۳٤-۳۵ نومرې شکلونه

د کاله او حویلی پاکونه:

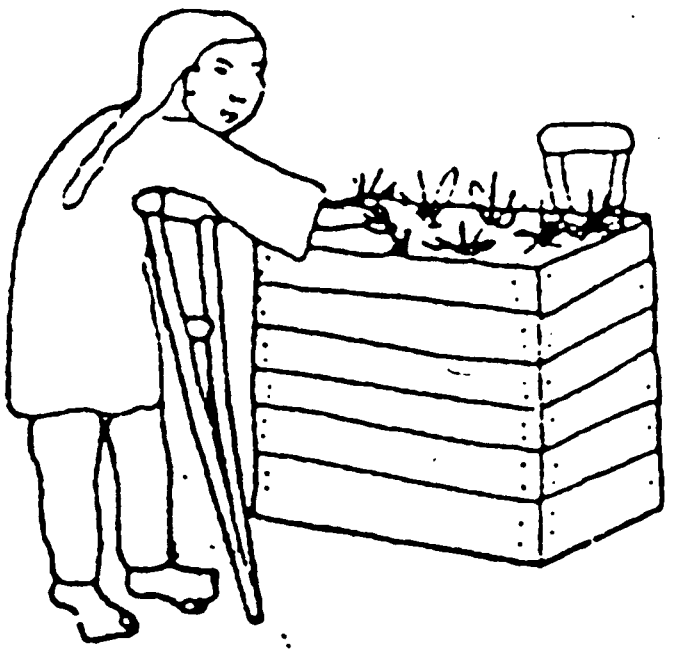
* دا به ډېره ښه وي که چېرې هغه جاروکانې او برشونه چې د کاله او حویلی د پاکونې لپاره استعمالېږي لاستي ولري.

* په داسې حال کښې به شخص د جارو په وخت کښې کړېدو ته اړ نه شي او د ملا د سترګیا ستونزه به يې نه وي.

۳۶

د سابو کرنه:

* معیوب شخص ته په کورنۍ کښې د استعمالیدونکیو غذایي موادو په اړه زده کړه ورکړئ د سبو او میوو په کرنه کښې ورسره مرسته وکړئ.(۳۶شکل)



۳۷

* حتمي نه ده چې سابه دې پرزمکه وکرل شي معیوب کولای شي چې په کلالي لوښیو کښې سابه وکري او په داسې ځایونو کښې کیښوول شي چې رسیده کې ورته اسانه وي.(۳۷شکل)

اجتماعي فعاليتونه

* کيدای شي ستاسې نيا، نيکه، خور، مور، پلار، مېرمنې، خاله، ترور، کاکا، ورور يا ماشوم او يا هم خپل ملګري ته ښوونه کوي.

معيوب شخص دا اړتيا لري چې د يوه غړي په حيث د کورنۍ له نورو غړيو سره يو شان ژوند وکړي.(ش۳۸)

۳۸

علاوه پر دې هغه دا ضرورت لري چې په کورني ژوند کښې برخه واخلي. هر څوك دا ضرورت لري چې د ټولنې يو فعال غړی وي. هغه چاته چې تاسې زده کړه ورکوئ بايد په اجتماعي فعاليتونو کښې په برخې اخيستلو بريالی شي.

* کورنۍ او ټولنه بايد دواړه معيوب شخص له روغو خلکو سره يو برابر وګڼي. کورنۍ او ټولنه بايد د معيوبيت په وجه د هغه له حده زياته پالنه ونه کړي. دوی بايد معيوب شخص ته د دې فکر موقع ورنه کړي چې هغه له نورو خلکو ځان کم وګڼي.

* کيدای شي معيوب خلك، لکه د نورو په څېر ټول کارونه تر سره نه شي کړای. يا شايد هغوی يې دروغو خلکو په څېر په پوره ډول ونه شي کړای. خو کورنۍ او ټولنه کولای شي خپلو معيوبينو ته درس ورکړي چې تر ممکن حده کارونه وکړای شي.

ځينې وخت معيوب خلك دا نه شي زده کولای چې ټول هغه څه چې نوريې تر سره کوي دوی يې هم تر سره کړي. هغه څه چې دی يې نه شي تر سره

کولای باید د دوستانو او کورنۍ په مرسته یې وکړي. د معیوب کورنۍ او دوستان دا کولای چې له ده سره مرسته وکړي او د ده د معیوبیت باوجود دی د ټولنې فعال غړی کړي.

* شاید معیوب خلك په خپل کاله او ټولنه کښې ښه نه ګڼل کیږي. د دې موضوع لپاره ډېر دلایل شته:

_ ځینې خلك معیوبیت د هغه شخص لپاره د هغه د اعمالو یوه جزا ګڼي.

_ ځینې خلك معیوبیت له معیوبو خلکو سره د رابطې له امله ګڼي.

_ د همدې عقیدې له امله کورنۍ او ټولنه ځینې وخت خپل معیوبین په کور کښې دننه ساتي یعنې بهرېې نه پریږدي. د دې کار له امله دوی ځان کم ارزښته ګڼي.

۳۹

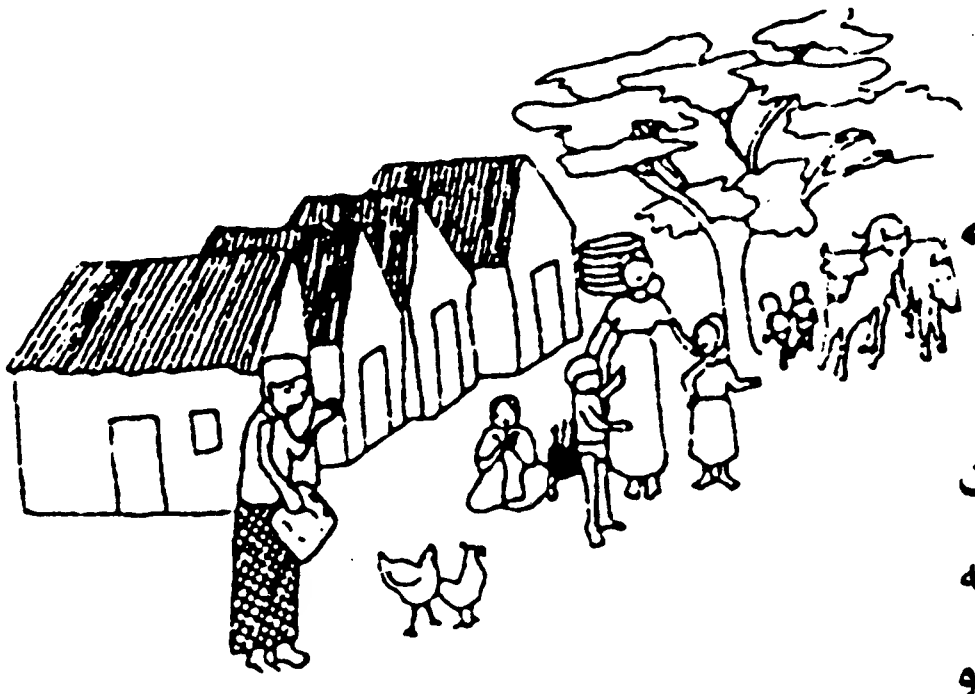
_ د معیوبیت له امله د ځینو خلکو سلوك، خبرې کول، لیدل او نور له عامو خلکو سره توپیرلري له همدې امله خلك دا ګڼي چې معیوب خلك د دوی په څېرنه دي، خو انسان بیا هم انسان دی چې معیوبیت ولری او کنه.(۳۹ شکل)

٤٠

*کیدای شي د ټولنې لوی او واړه د معیوبینو وینا ته غوږ کښېږدي او یا یې په مشکلاتو ملنډې و وهي(۴۰شکل)

*هغه خلك چې په معیوبینو پورې خاندي په دې اړه په ډېر څه نه پوهیږي، هغوی د معیوبیت او د معیوبیت په عواملو هم نه پوهیږي ځکه نو

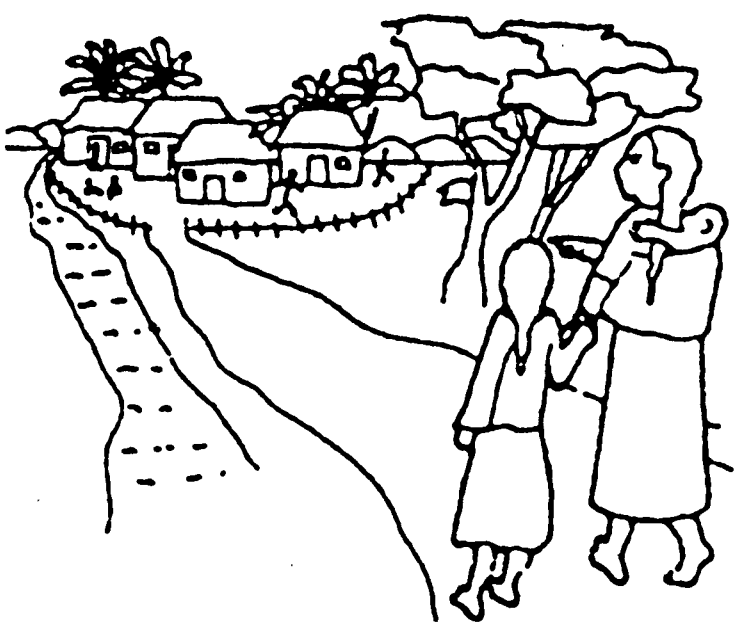
هغوی له معیوبینو ویریږي.



٤١

د معیوبیت په پیژندنه کښې له نورو خلکو سره مرسته

* معیوبین دې ته ضرورت لري چې په خپل کلي کښې له دوستانو او ګاونډیانو سره و ویني او وې پیژني. تاسې دا هڅه مه کوئ چې زده کوونکی (معیوب) پټ کړئ. هغه د نورو په څېر اړتیا لری چې له خلکو سره اړیکې ټینګې کړي.(۴۱شکل)



٤٢

* معیوب شخص د کلي د څنګ و څټ نورو ځایونو ته هم له ځانه سره بوزئ چې له خلکو سره ووینې او د کلي په اړه معلومات تر لاسه کړي. هغه داسې هم پربږدئ چې د کلي په شاو خوا کښې یوازې وګرځي. که هغه دا کار یوازې نه شي تر سره کولی نو زده کړه ورکړئ.(۴۲ شکل)

* له دوستانو او ګاونډیانو سره د معیوب شخص د معیوبیت په

اړه خبرې وکړئ او دا ورته و وایاست چې هغه کوم کارونه کولای شي.

* هغه وخت چې له معیوب سره په لاره ځئ خبرې ورسره وکړئ او ستاسې په شاوخوا کښې چې څه واقع کیږي هغه ورته تشریح کړئ. که هغه نه ویني له هغه چا سره چې تاسې وینئ ده ته معلومات ورکړئ.(۴۳شکل)

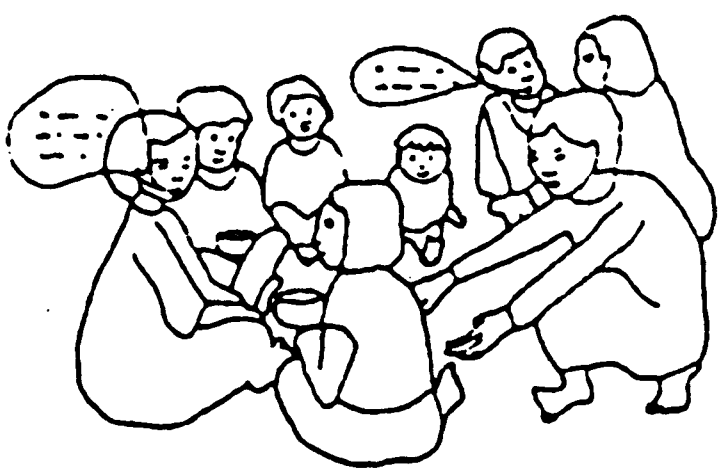
٤٣

* معیوب له ځان سره د دوستانو او ګاونډیانو کتنې ته بوزئ، بیا ورته له هغوی سره د کتنې لپاره د ځانته تلې زده کړه هم ورکړئ.(۴۴شکل)

٤٤

* د هغه لپاره د همزولو د کتنې زمینه برابره کړئ او د هغوی په ډېره ناسته پاسته کښې ورسره مرسته وکړئ چې یې نبه ملګري شي.

* نوروته دا څرګنده کړئ: چې معیوبین زیات وخت خپل ځان له خپلې کورنۍ او ټولنې جلاکنې تاسې باید ورسره مرسته وکړئ چې هغه ځان د خپلې کورنۍ او ټولنې پورې مربوط وګني. « ٤٥ شکل »



٤٥

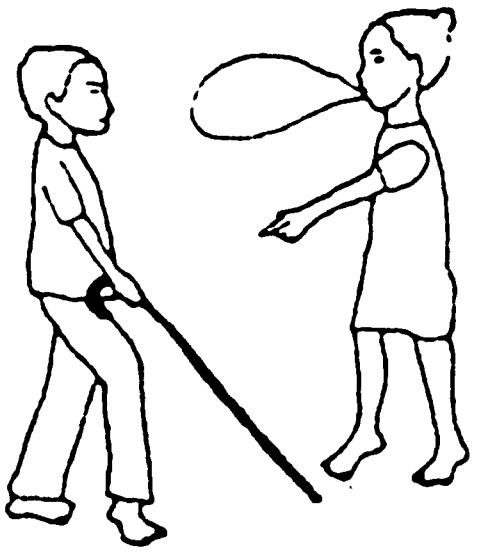
* که چېرې تاسې له يوې
ډلې سره ناست ياستئ، معيوب شخص
هم په خپلو خبرو کښې شريك کړئ
ځانۍ په دې ډاډه کړئ چې هغه
هرڅه اوري او دا فرصت هم لري
چې څه وغواړي ويلی يې شي.

کيدای شي هغه ته د خپل
نظر د بيانولو لپاره د ډېر وخت ورکولو
ضرورت وي. که چېرې معيوب په
اوربدو کښې ستونزې لري او نبه افهام
و تفهيم نه شي کولای نوروته له هغه
سره د افهام او تفهيم زده کړه ورکړئ.

٤٦

هغوی ته ووايئ چې تاسې بايد له
معيوب سره د هغه د وينا په افاده
کښې مرسته وکړئ. هغوی ته دا هم
ووايياست چې له دې پرته کيدای شي
غلط فهمی را منځته شي.(٤٦شکل)

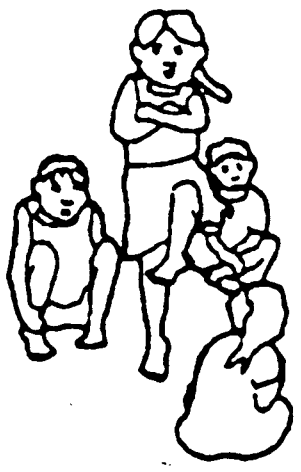
*که معيوب شخص ړوند وي
کيدای شي هغه په دې پوه نه شي
چې خلك ورته نژدې کيږي دوستانو
او ګاونډيانو ته ووايئ چې کله هغه ته
نژدې کيږي بايد خبرې ورسره وکړي
چې هغه پوه شي.(ش٤٧)



٤٧

* که چېرې معيوب شخص

ماشوم وي هغه له نورو ماشومانو سره لوبو کولو ته ضرورت لري. هغه څه چې نور ماشومان يې کوی دی يې هم بايد تر سره کړي.(۴۸شکل)



۴۸

* د معيوب ماشوم دا اړتيا هم شته چې د نورو ماشومانو په څېر په ټاکلي عمر په ښوونځي کښې شامل شي.(۴۹ش)

* معيوب شخص د کورنيو دنو روغړيو سره د مرستې له امله د کورني کار کولو ته وهڅوئ.

۴۹

* معيوب ته دا لارې چارې برابرې کړئ چې د کورنۍ له نورو غړيو سره په کارونو کښې شريك شي.

د مثال په توګه هغه بايد د کورنۍ له نورو غړيو سره يو ځای ډوډۍ وخوري.

* معيوب شخص بايد په کورنيو خبرو اترو کې ګډون وکړي همدا رنګه په کورنۍ لوبو کښې هم بايد شريك شي.

* معيوب شخص بايد په جشنونو کښې له خپلې کورنۍ سره يو ځای ګډون وکړي. کورنۍ بايد نومورې واده او يا نورو مراسمو ته له ځانه سره بوزي.

* که چيرې معيوب شخص ځوان سړی وي او واده کول غواړی، تاسې

ورسره په دې کار کښې مرسته وکړئ.

* که معیوب شخص کوم کار نه شي تر سره کولای. په دې باره کښې د کورنۍ له غړیو سره خبرې وکړئ کوشش وکړئ چې وپوهیږئ هغه ولې دا کار سر ته نه شي رسولی. هڅه وکړئ داسې لارې چارې ولټوئ چې هغه دا کار پخپله سرته ورسوي.

* معیوب شخص ته د مذهبي مراسمو او د ټولنې د نورو چارو په باب معلومات ورکړئ له هغه نه دا پوښتنه وکړئ چې آیا غواړی دی هم پکښې ګډون وکړي؟

* که چېرې هغه د دا ډول فعالیتونو ځای ته تللی نه شي تاسې یې له ځانه سره بوزئ.

* تاسې باید دا ډاډ تر لاسه کړئ چې د معیوب شخص نوم د انتخاباتو لپاره لیکل شوی او په دې ترتیب به هغه رایه ورکړای شي؟

* کیدای شي معیوب شخص او تاسې دواړه د افکرو کړئ چې ټولنه د هغه لپاره ډېر کارونه تر سره کولای شي تاسې کولای شئ دغه مهال د هغوی لپاره واړه انجمنونه جوړ کړئ.

دا انجمن کولای شي مسوولیت په غاړه واخلي معیوبینو ته د ټولنې له نورو افرادو سره برابر امکانات را منځته کړي.

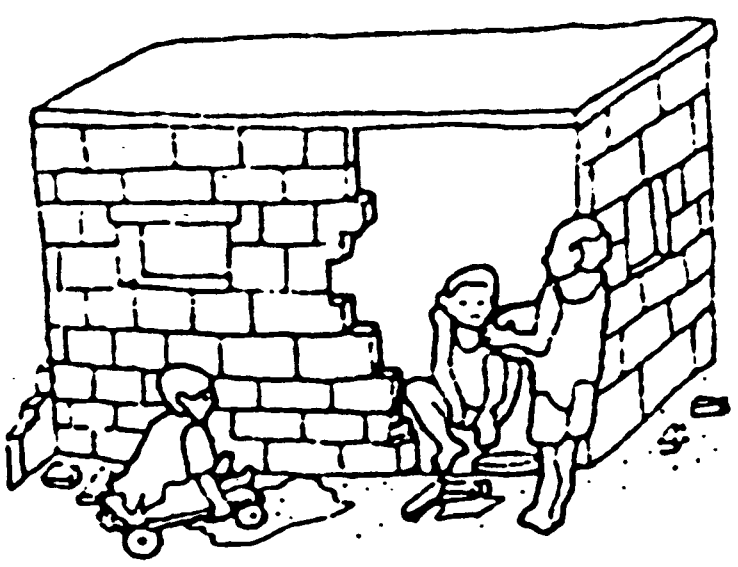
معیوبین باید دا وکړای شي چې د ټولنې له ټولو امکاناتو ګټه واخلي، لکه: کار کول، کور درلودل، ښوونځي ته تلې، د نقلیه وسیلې درلودل، د ځښلو اوبو درلودل او همدا رنګه په اجتماعی فعالیتونو کښې شرکت کول.

* تاسې کولای شئ له هغو معیوبو ماشومانو سره هم مرسته وکړئ چې یتیمان وي. ځایې خلك خصوصاً هغه چې بې اولاده وي دې ته تشویق کړئ چې هغوی د خپلو زامنو په ځېرو ساتي.

* تاسې کولای شی هغه معیوبین چې عمر یې ډېر وي، کور نه لري او

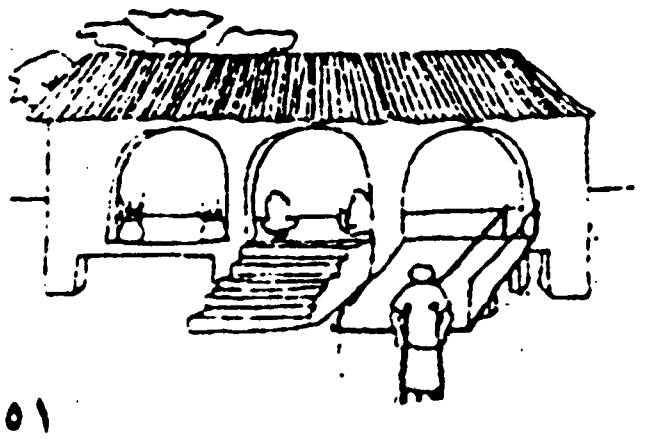
کور جوړونې ته ضرورت لري، د نورو په کورونو کښې ورته ګډ ژوند جوړ کړئ. د معیوبینو له خپلوانو وغواړئ چې د هغوی مراقبت وکړي. د هغوی له پالونکو خپلوانو سره مرسته وکړئ. کېدای شي دا مرستې د پیسو، غذایي موادو، کالیو او یا د کور جوړونې په څېړوي.

* کیدای شي ځینې معیوبین دا اړتیا ولري چې په کاله کښې یې بدلون راشي چې په اسانۍ سره په کښې تلګ را تلګ وکړای شي، لکه د راننوتلو دروازه چې هغه پرې له خپل مخصوص بایسکل سره یو ځای را ننوزی. له نورو خلکو وغواړئ چې له هغوی سره د کور په جوړولو او ترمیمولو کښې مرسته وکړي.(۵۰شکل)



۵۰

* که چېرې ستاسې کور ته د تلګ راتلګ لپاره پوړۍ (زینه) موجوده وي د معیوب لپاره په پوړۍ ختل او کوزېدل مشکل وي. تاسې کولای شئ له مایلې او یا تیتې زینې جوړونې نه استفاده وکړئ چې ټول خلک په اسانۍ سره تلګ راتلګ وکړای شي.(۵۱شکل)



۵۱

* کیدای شي ستاسې په ځای کښې مختلف ټرانسپورتي وسایل، لکه موټر، اس، کراچۍ موجود وي ډیره پاملرنه وکړئ چې معیوب هم له دې وسایلو ګټه

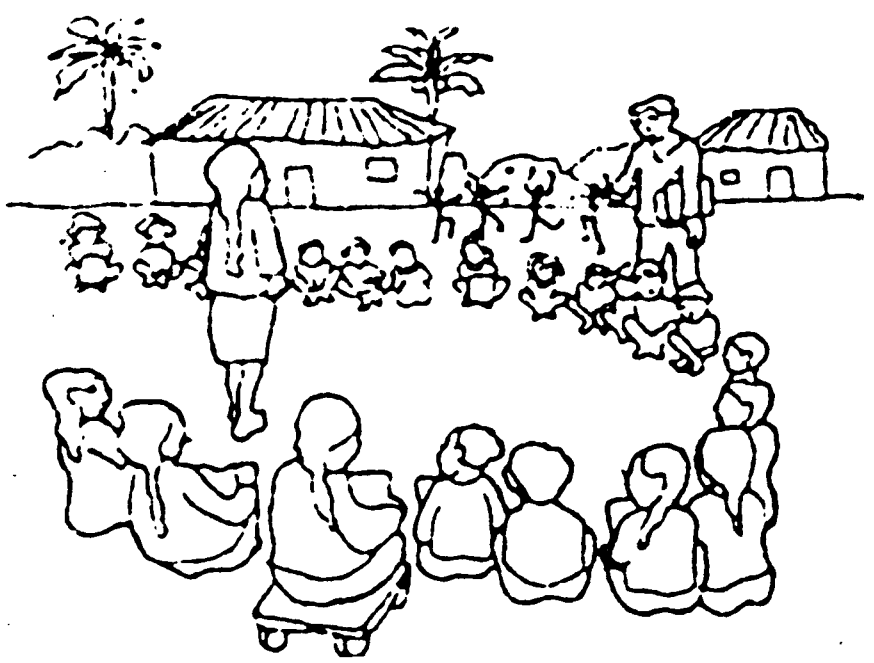
واخلي.(۵۲شکل)

* ستاسې ټولنه بايد له معيوبينو سره مرسته وکړي چې هغوی د ټولنې لپاره ګټور خلك شي. معيوب خلك هم کولای شي د چاپيريال په وده او د اړتياوو په بشپړونه کښې مرسته وکړي. پاملرنه وکړئ چې د معيوبو خلکو لپاره د دغه کارونو د تر سره کونې لارې چارې پرانيستل شي.

د معیوبو ماشومانو لپاره د بنوونځي د زده کړې امکانات برابرول

* بنوونځی ته تلې ماشومانو ته د زده کړې شرایط برابروي. د جهان په باره کښې ورته معلومات ورکوی او هغه د ټولنې لپاره یو ګټور شخص روزي.(ش۵۳)

* کیدای شي ځینې معیوب ماشومان د نورو ماشومانو په څېر لوستل، لیکل او حساب کول زده نه کړای شي. د لاندې د لایلو له امله بنوونځي ته د هغوی تلې ضروري دی:



۵۳

* بنوونځي ته تلې له هغوی سره دا مرسته کوي چې په آینده کښې په ځان متکي شي.

* بنوونځي ته تلې ماشومان دې ته آماده کوی چې کار وکړی او عایدات تر لاسه کړي.

* بنوونځي ته تلې ماشومانو ته د اور زده کوي چې له نورو ماشومانو سره څه ډول رویه او له هغوی سره ګډکار وکړي. همدا رنګه روغو ماشومانو ته داوروښيئ چې له معیوبو ماشومانو سره څه ډول چال چلند وکړي.

* بنوونځي ته تلې د ماشومانو قوت ته وده ورکوي.

* بنوونځي ته تلې ماشومانو ته د اورزده کوي چې قوانین ومني او ځان مسوول وګڼي.

* ښوونځي ته تلګ ماشومانو ته د اورزده کوي چې له نورو خلکو سره دوستانه اړيکې ولري او ځان په يوه ګروپ پورې تړلی وګڼي.

* ښوونځي ته تلګ ماشومانو ته داسې چارې ورزده کوي چې له هغه سره مرسته کوي او له هغه نه د خپل ځای او ټولنې لپاره ګټور شخص جوړوي.

دا پورته خبرې ټول داسي دلايل دي چې ټول ماشومان بايد ښوونځی ته لاړ شي.

په ښوونځي کښې د ماشومانو د شاملولو په باب اړتيا وې

* دا يوه ضروری خبره ده چې په هغو ښوونځيو کښې چې نور ماشومان زده کړې کوي بايد چې معيوب ماشومان هم په کښې شامل کړای شي. په لسو کښې ۸-۹ ماشومان دا کولای شي چې له عادي ښوونځيو نه ګټه واخلي.

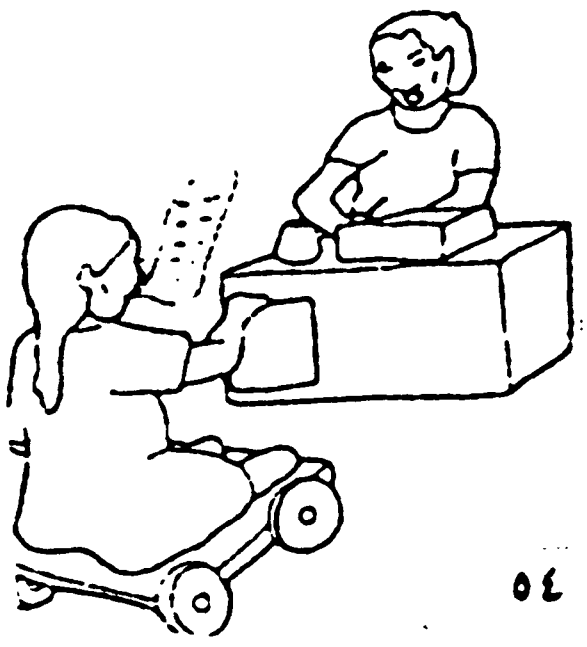
* که چېرې ستاسې په سيمه کښې ښوونځی نه وي نو د يوه ښوونځي د پرانيستو په اړه اقدام وکړئ. په دې اړه د ولسوالی د ښوونې او روزنې له مسوول سره خبرې وکړئ او مرسته ترې وغواړئ.

* د ښوونځی له معلمانو سره وګورئ او د معيوبو ماشومانو تعليم په باره کښې له هغوی سره خبرې وکړئ.

ښوونځي ته د ځوانانو ننګ

* ټول ځوانان او همدا رنګه هغه معيوب ځوانان چې ليك لوست او

حساب کول يې زده نه وي د
ښوونځي تلګ ته ضرورت لري. دا
ستاسې دنده ده چې له هغه سره
مرسته وکړئ چې ليک لوست او
حساب کول زده کړي. د دې کار په
زده کولو هغوی د خپل چاپيريال او
کورنۍ لپاره ګټور واقع کېدای
شي.(۵۴شکل)

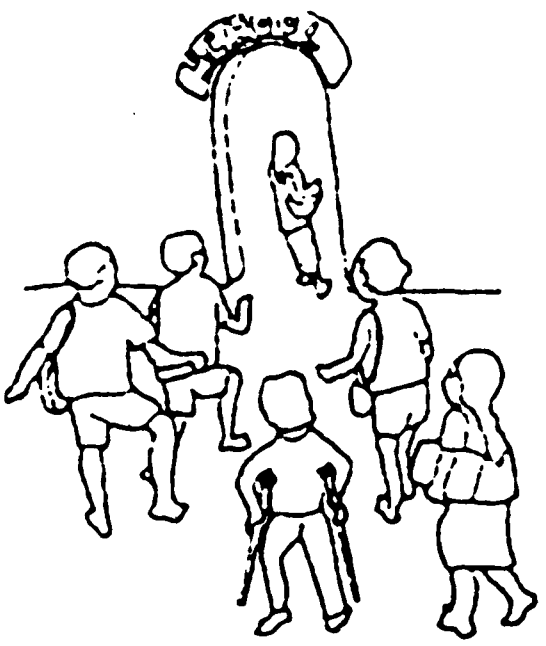


٥٤

* که ښوونځي ته د اړو ځوانانو شمېر لږ وي هغوی کولای شي د ښوونځي په موجودو صنفونو کښې زده کړه وکړي او که شمېر يې ډېر وي نو په ښوونځي کښې د هغوی لپاره يو ځانله صنف جوړ کړئ.

* که د ورځې له خوا ځوانان په نورو چارو مصروف وي د هغوی لپاره د شپې له خوا درسي صنفونه جوړ کړئ.

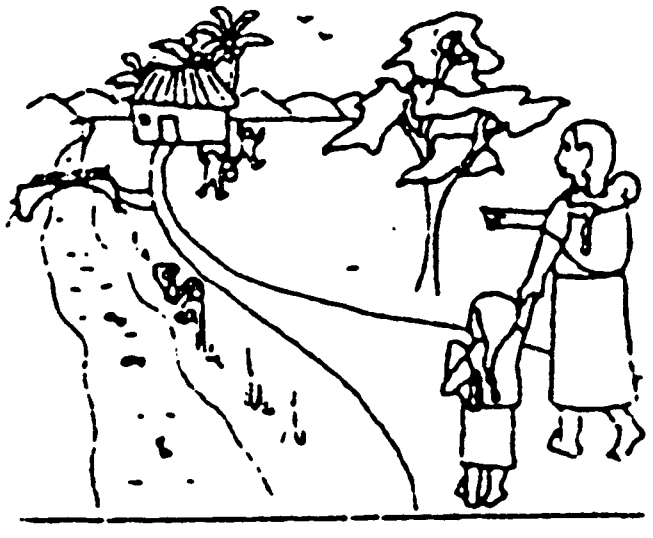
ښوونځي ته نګ او کاله ته رانګ:



٥٥

* پخپله ماشوم بايد ښوونځي ته د تلګ او کاله ته د راتلګ وس ولري. که چېرې ماشوم دا کار نه شي کولای لارښوونه ورته وکړئ.

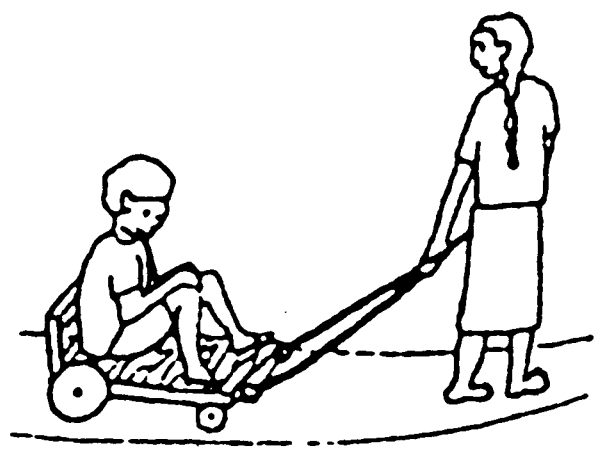
* د دې لپاره چې له ما شوم سره مو د ښوونځي په تلګ او د کاله په راتلګ کښې مرسته کړې وي تل بايد په هغه لاره لاړ شي چې تا سې پرې ورسره يو ځای ځئ. „۵۵„ شکل



٥٦

کله چې تاسې مزل کوئ هغه څه چې ستاسې مخې ته راځي اشاره ورته کوئ. ماشوم ته لوی شیان، لکه وني، کورونه وروښایاست. د سیند آوازونه، سرکونه او کارکوونکي خلك ورته په نخښه کوئ.(٥٦شکل)

* له خپل ماشوم سره تر ډیره وخته له کاله نه ښوونځی او له ښوونځي نه کاله ته په تلې راتلې کښې ملګرتیا کوئ. دا یوه داسې طریقه ده چې ماشوم د خپلې لارې مسیر پیژني او پیدا کولای یې شي.(٥٧شکل)



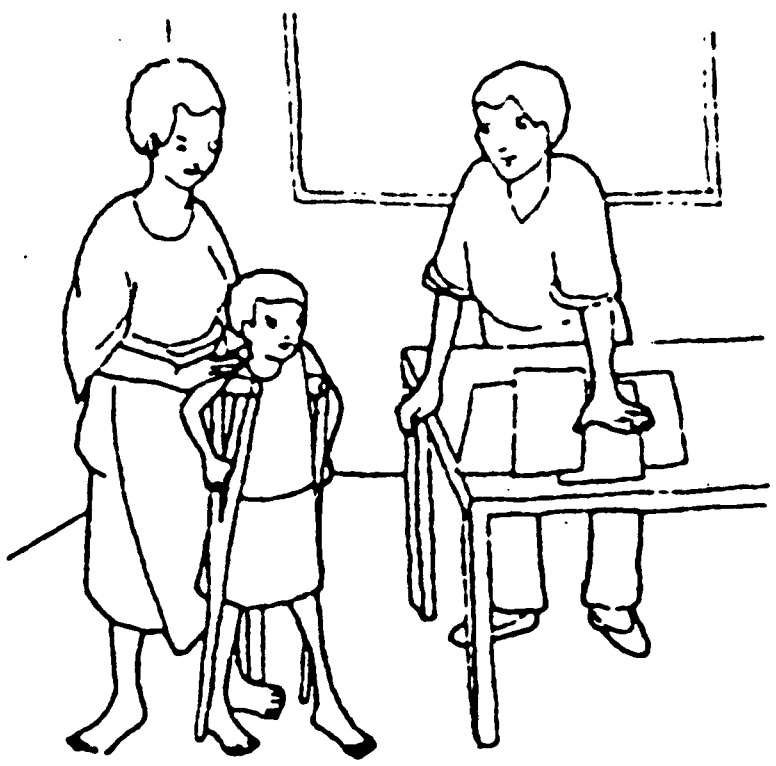
٥٧

* کیدای شي ماشوم د مزل کولو وسه ونه لري او د دروند والی له امله له یوه ځایه بل ځای ته نه شي تللی. په داسې حال کښې له لاسي کراچی او یا له حیواناتو ګټه واخلئ. ماشومان باید په منظمه توګه ښوونځي ته لاړشي او د وخت پابند وي په داسې حال کښې به هغه له نورو ماشومانو سره د یو ځای والی په وخت خوشحاله وي.

په ښوونځي کښې د شامل ماشوم په باره کښې

* کله چې تاسې ماشوم ښوونځي ته بیایئ ښوونکي ته لاندې نقاط تشریح کړئ:

معلم ته باید وویل شي چې ماشوم په خپلو څلورو خواوو کښې څه ډول حرکت کوي څه ډول خبرې کوي او له کومو مشکلاتو سره مخ دی. له بیت الخلا نه څو ځله استفاده کوي؟ (۵۸ شکل)



۵۸

* له معلم نه دا پوښتنه وکړئ چې ماشوم په کور کښې څه زده کړي؟ له هغو سره د کورنۍ وظیفې په لیکلو کښې مرسته وکړئ. د کورنۍ یو غړی، ملګری، همسایه او یا همصنفي کولای شي له هغو سره مرسته وکړي. (۵۹شکل)

۵۹

* د ښوونځي د شروع کېدو په لومړیو ورځو کښې شاید تاسې ته دا ضرورت پیدا شي چې له خپل ماشوم سره څو ورځې په ښوونځي کښې پاتې شئ. دا موضوع له نورو ماشومانو سره

د ماشوم په پېژندنه کښې مرسته کوي.

* ماشوم بايد د مکتب په چارو کښې ګډون وکړي. دا چارې د ښوونځي لوبې، سپورټ، موسيقي او نور دي.(ش٦٠)

٦٠

* هغه وخت چې يو معيوب ماشوم په ښوونځي کښې وي کيدای شي هلته له نورو ماشومانو سره يو لړ مشکلات ولري او هغه په بد نامه يادوي، خپه کوي يې او يا يې وهي دغه وخت له معلم نه مرسته وغواړئ او مشوره او خبرې ورسره وکړئ.

* کيدای شي معلم دا هڅه وکړي چې د نورو ماشومانو رويې او سلوک ته تغيير ورکړي شايد هغه نورو ماشومانو ته د ماشوم د معيوبيت په باره کښې معلومات ورکړي.

* که امکان ولري معلم کولای شي د نورو ماشومانو له مورو پلار سره په دې باب خبرې وکړي چې هغوی خپلو ماشومانو ته د معيوب ماشوم د نه آزارونې په باب توصيه وکړي او له هغوی سره مرسته وکړي.

* د تعليمي کال په پای کښې د ښوونځي له معلم سره وګورئ د معيوب د کار او فعاليت په اړه ورسره يو ځای بحث وکړئ، همدا رنګه له معلم نه د معيوب ماشوم د مشکلاتو په اړه پوښتنه وکړئ.

د معيوبيت په له منځه وړلو کښې ستاسې نقش

* هره ټولنه بايد د صحی وضعې په بهتری کښې کوشش وکړي. که چېرې

د ټولو خلکو صحی وضعه ښه وي خلك به په ناروغیو لږ اخته کیږي او که خلك لږ ناروغه شي، معیوبیتونه هم کمیږي.

* تاسې پوهیږئ چې ستاسې په چاپیریال کښې زیات شمیر معیوبین شته، تاسې باید دا درك کړئ چې د ټولنې خلك د معیوبیت په له منځه وړلو کښې څه کولای شي؟

ستاسې د ټولنې لپاره د صحي مرستو ساتنه

د معیوبیت د مخنیوي او د ښه صحت د ترلاسه کولو لپاره باید خلك په لاندې چارو کښې زده کړه تر لاسه کړي:

۱- د صحی عادتونو په باب زده کړه.

۲- د صحی خوراك او د پوره خوراك په خوړلو کښې زده کړه.

۳- دا مېدوارو ښځو، ځوانو میندو او ماشومانو مراقبت.

۴- د کورنۍ پلان په باب معلومات.

۵- د میکروبي ناروغیو په وړاندې- چې زیات وخت د معیوبیت سبب کیږي د ماشومانو او د چاپیریال د نورو خلکو واکسینول.

٦- د ځښلو د صحی اوبو او د صحی اساسي شرایطو د را منځته کولو معلومات.

۷- د عمومي ناروغیو، لکه، د ماشومانو اسهال، تبه، ملاریا، سل او جذام تداوي کول.

* ډېرې محلی ټولنې د خلکو د صحی وضعې د بهترۍ لپاره کمېټې جوړوي چې د معیوبینو د بیارغاونې او یا د صحي کمېټې په نامه یا دیږي. دا کمیټه باید پورته چاری په ځایي خلکو تر سره کړي. معمولاً د ناروغیو د مخنیوي مرستې د محلي صحي کار کوونکیو له خوا تر سره کیږي. صحي کار کوونکي باید د خلکو

د ژوندانه په غوره والی کښې مرسته وکړي.

د ټولنې د خلکو د صحي وضعې بنه کول

۱- صحی تعلیمات:

هره ټولنه بايد دا فرادو د صحي وضعي د بهترۍ لپاره کوشش وکړي. ځايي خلك بايد تشويق کړئ چې خپلې صحي وضعې ته پاملرنه وکړي. هغوی ته بايد دعا مو ناروغيو او د هغو د علتو په اړه معلومات ورکړئ. هغوی ته بايد دا وويل شي چې ناروغۍ بايد ډېرې ژر تداوی شي چې د معيوبتوب مخه ونيول شي. هغوی ته د ناروغيو د تداوۍ ساده لارې وښايست.

* ځايي خلکو ته دعا مونا‌روغيو د مخنيوي روشونه ورزده کړئ.

۲- د غذايي موادو په باب زده کړه:

* د دې لپاره چې خلك صحت مند وی بايد له ټولو ضروري خوړو څخه اسفتاده وکړي بنه خواړه وجود ته قوت ورکوي په دې وسيله هغوی ورځنۍ چارې ښې تر سره کولای شي.

* د ښو خوړو خوړل له معيوبيته مخنيوی هم کولای شي. د مثال په توګه اکثره وخت ړوند والی له دې امله را منځته کيږي چې په خوړو کښې ويټامن A موجود نه وي.

* له هغو خلکو سره د حبوباتو، تر کارۍ او ميوو په کرنه کښې مرسته وکړئ چې ستاسې په شاو خوا کښې د کرنې زمکې لري. هغوی کولای شي په ورځنيو خوراکونو کښې له دغو خوړو استفاده وکړي.

* همدا رنګه له ځايي خلکو سره دا مرسته وکړئ چې له حيواناتو، لکه پسونو، اوزو، چرګانو، غواګانو او کبانو نه استفاده وکړي او وې ساتي.

* د هغو خوړو په ساتنه کښې ډېره پاملرنه وکړئ چې ستاسې له سيمې نه ترلاسه کړي.

د خوړو ټول مواد په داسې ځای کښې وساتئ چې مور کان او باران يې خراب نه کړي.

* په خپل کاله کښې هم د خوړو مواد او د څښلو اوبه ښې وساتئ. په کومو لوښيو کښې چې تاسې اوبه او يا د خوړنګ مواد ساتئ د هغو سر پټ وساتئ.

۳-د ميندو او ماشومانو ځانګړې پاملنه او مراقبت:

* هغه ماشومان چې روغتيايي وضع يې ښه نه وی ډېر ناروغه کيږي او ژر معيوبيدای شي ځوانې ميندې بايد د کورنۍ د غړيو مراقبت وکړي. په دې وسيله به هغوی پخپله هم صحت مندې وي او خپل کارونه به هم په ښه توګه سر ته رسولای شي. ځايې خلك بايد د ځوانو ميندو او ماشومانو په خاصه توګه مراقبت وکړي.

* هڅه وکړئ چې امېدوارو ښځو ته لازمې مشورې ورکړل شي چې ماشوم يې صحت مندو زيږيږي. ميندې بايد د امېد وارۍ او ماشوم ته د شيدو ورکولو په وختونو کښې ښه ښه او پوره خواړه وخوري. ځوانې ميندې دې ته وهڅوئ چې تر کوم وخته پورې کېدای شي خپلو ماشومانو ته شيدې ورکړي.

۴- د ماشومانو ژغورنه:

هغه ناروغۍ چې د ميکروب په وسيله را منځته کيږي، ډېر معيوبيتونه را منځته کولای شي دا ناروغۍ ډېر مهال ماشومان وژني د معيوبيتونو او د ماشومانو د مړينې لپاره هغوی ته د ميکروبي ناروغيو په مقابل کښې واکسين ولګوئ. په دې ترتيب به هغوی له مهلکو ناروغيو، لکه: سل، ديفتري، توره توخله، تيتانوس، فلج او شري وژ غورل شي.

۵- د څښلو اوبه برابرول:

* ناپاکې اوبه ډبرې ناروغۍ را منځته کوي، هڅه وکړئ چې ستاسې په ځای کښې خلك له پاکو اوبو استفاده وکړي.

* د څاڅکانو سرونه پټ کړئ چې اوبه ناپاکې نه شي.

* شاید ځینې معیوب خلك وکړای شي چې ځانته پاکې اوبه برابرې کړي په داسې حال کښې له ځایې خلکو نه له هغو سره د اوبو په راوړلو کښې مرسته وغواړي.

* که چېرې اوبه ګرد او خاوره لري اول هغه وایشوئ او بیا یې له سړولو وروسته استعمال کړئ په دې توګه د ناروغیو مخنیوی کېدای شي.

۶- د نظافت ساتنه:

ناولتوب ډبرې ناروغۍ را منځته کوي. د ناروغیو د مخنیوی لپاره باید هر سړی خپل لاسونه او بدن پاك وساتي.

د خپلې کورنۍ غړیو ته ووایاست چې پاکوالی څه ډول د ناروغیو او معیوبیت مخنیوی کوي.

* صحي کاروکوونکی باید خلکو ته د صحي عادتونو، لکه هره ورځ لمبل، د پاکو کالیو اغوستل او د غاښونو وینځلو په اړه معلومات ورکړي.

* هڅه وکړئ چې ستاسې په ځای کښې د خلکو د لمبلو لپاره پاکې اوبه موجودې وي.

۷- له تشناب نه استفاده کول:

* ډکې متیازې زیاتې ناروغۍ را منځته کوي، د خپل ځای خلکو ته د بیت الخلا د استعمالولو توصیه وکړئ. په دې ترتیب به خلك، حیوانات او مچان په متیازو نه ککړیږي او د ډبرو ناروغیو مخنیوی به وشي.

* په خپل ځای کښې پوره تشنابونه جوړ کړئ او داسې جوړ کړئ چې

معيوب خلك ترې هم استفاده وکړای شي.

* د تشناب لپاره يو سرپوښ جوړ کړئ، کله چې ترې استفاده نه کيږي بايد د تشناب سوری پټ وي.

۸- ډبران:

* ناولتوب ډبر مرضونه را منځته کوي. د خپل ځای خلکو ته دا توصيه وکړئ چې کثافات او ناولتوب په داسې ځای کښې واچوي چې حيوانات او مچان پرې ککړنه شي د ناولتوب لرې والی د ناروغيو مخنيوی کوي.

* دا کار همدا رنګه د کلي د پاکی او ښکلا سبب کيږي. هڅه وکړئ چې ستاسې د ځای خلك خپل کورونه او باغچې پاکې وساتي. هغوی ته دا وروښایاست چې ناولي شيان را ټول او په زمکه کښې يې ښخ کړي. هر ځل چې د ډبران لپاره په زمکه کښې کنده وباسئ بايد ډبرته پرې خاورې واړول شي.

۹- د پيښو مخنيوی:

اکثره معيوبيتونه په کور او يا د کار په ځای کښې د پيښو له امله را منځته کيږي د ټولنې وکړي دې ته و هڅوئ چې په ټولنه کښې د پيښو مخنيوي وکړي.

د سړکونو په سر ځانساتنه:

* د سيمې خلك، ځوانان او ماشومان بايد په دې يوه شي چې له سړك نه په بې خطره ډول استفاده وکړي.

* هڅه وکړئ چې د تلګ او راتلګ په کوڅو او سړکونو کښې تيږې، وانښه او يا کندې موجودې نه وي. دا کار په لارو او سړکونو کښې له حادثو مخنيوی کوي.

* د سيمې خلکو ته دا ورزده کړئ چې تل د سړك پر غاړه لاړ شي او پر هماغه لوري لاړ شي چې موټرې د هغه مخ ته راځي (يعنې د موټرو د ټکلوري په مقابل کښې)

په کاله او د کار په ځای کښې مصؤونیت:

* تل له داسې چراغونو استفاده وکړئ چې بې خطره وي او چپه نه شي چراغ باید له داسې شیانو جوړ شوی وي، چې مات نه شي او یا اور وانخلي.

* د څاګانو او نغري غاړې په خښتو او یا جالیو احاطه کړئ چې خلك په ځایا نغري کښې ونه لویږي. خپل کوچنیان د نغري غاړې ته نږدې مه پرېږدئ. د نغري تر څنګ شیان نښه دي ځکه کیدای شي د چاپښې پکښې بندې او په نغري کښې ورولویږي.

* کیدای شي ځینې خلك کیمیاوی یا زهري مواد چې په کرنه کښې ترې ګټه اخیستل کیږي په خپلو کورونو او یا زراعتي زمکو کښې ساتي. تاسې دا زیاروباسئ چې دا مواد په یوه ځای کښې خوندي شي. ډېر دقت وکړئ چې د ماشومانو لاسونو ته ورونه رسیږي.

هغه څوك چې له دې موادو استفاده کوي باید له استفادې وروسته خپل لاسونه پاك پرېمنځي. هغه څوك چې دا مواد استعمالوي د لاسونو له پرېمنځلو پرته دې خواړه نه پخوي. که چیرې په ناوینځلو لاسونو خواړه پاخه کړي زهري مواد له خوړو سره ګډېږي او خوړونکي به مسموم کړي.

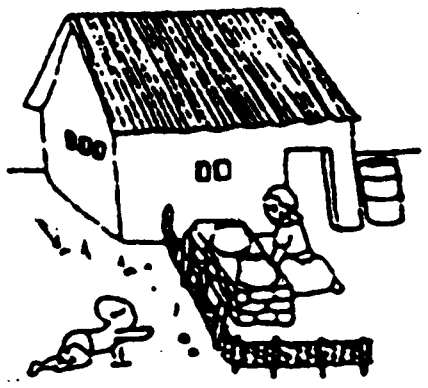
* د اوبو د څاګانو له غاړو نه خښتې او یا جالی را تاوې کړئ چې څوك پکښې ونه لویږي.(٦١-٦٢ شکلونه)

* هغه کسان چې لویو ونو ته خیژي باید دا ورزده کړئ چې کمر بند له ملانه وترې. کمر بند د راغور ځبدو په وخت مرسته کوي.

* د هغو ماشینونو مخونه پټ کړئ چې پښې را منځته کوي.

* د سیمې خلکو ته ووایاست چې درانه شیان په یوازې ځان پورته نه کړي.

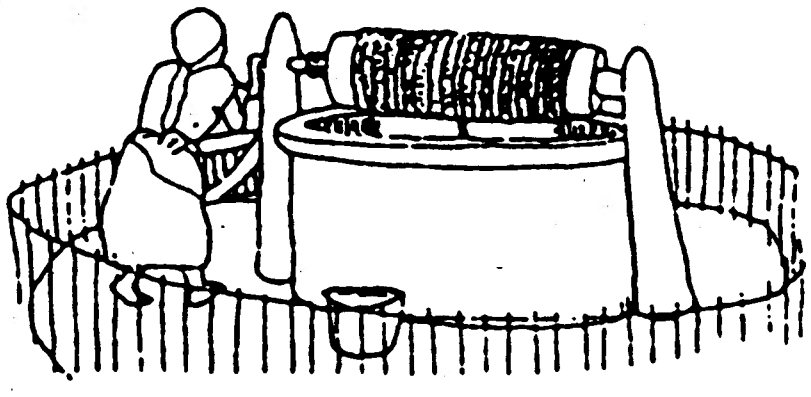
* د سیمې خلکو ته دا زده کړئ چې د تودو شیانو د پورته کولو په



٦١

وخت کښې د ستکشې او يا صافی استعمال کړي.

* که ستاسې په ځای کښې سيند وی ځايي خلکو ته لامبو ورزده کړئ په دې توګه به خلك اوبه نه وړي. « ٦١- ٦٢شکلونه »



٦٢

١٠- د نشه يي ځيزونو او تمباکو استعمال:

* د نشه يي ځيزونو او تمباکو له استعماله هم معيوبيت را منځته کېدای شي که چېرې ستاسې په ځای کښې د نشه يي ځيزونو او تمباکو استعمال زيات رواج وي د دې ستونزې په اړه د سيمې له خلکو سره خبرې وکړئ. د ټولنې د مذهبي مشرانو په مشوره د دغه ناوړه کار د مخنيوي لپاره لارې چارې ولټوئ. په دې ډول به د رامنځته کېدونکيو معيوبيتونو مخنيوی وشي.

PROPERTY OF ACKU 8002